



VIVA

ACTIVITY | SPORTS | LIFESTYLE



PRODUKTINFO

BENUTZERHANDBUCH / MANUAL

H17_P



VERSION: A-BT

www.AsVIVA.de

INHALTSVERZEICHNIS

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	3
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	4
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	6
TEILELISTE	8
MONTAGETEILE	9
ZUSAMMENBAU	11
SELBSTGENERATOR	16
COMPUTERFUNKTIONEN	17
AUFWÄRMEN UND DEHNEN.....	25
TRAININGSHINWEISE	27
PULSMESSTABELLE	28
WARTUNG UND PFLEGE	29
STÖRUNGSSUCHE	30
GEWÄHRLEISTUNGSRECHT	31
GARANTIEBEDINGUNGEN	32

TABLE OF CONTENT

WARRANTY TERMS	34
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	35
EXPLODING DRAW	37
PART LIST	39
ASSEMBLY PARTS	40
ASSEMBLY	42
SELF-GENERATOR	47
COMPUTER.....	48
EXERCISE INSTRUCTIONS.....	56
PULSE MEASURING TABLE	58
WARRANTY DEVICE	59

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

WICHTIG

Nur die Originalverpackung gewährleistet einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb mindestens in der gesetzlichen Rückgabezeit aufbewahrt werden.

Für unsere Geräte leisten wir die gesetzliche Gewährleistung von 2 Jahren.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte unter Angabe der Kundennummer bzw. Rechnungsnummer an Ihren Händler oder direkt an uns.

Unsere Serviceadresse: <http://www.asviva.de/kontakt>

Damit Ihnen unsere Service-Mitarbeiter optimal weiterhelfen können, beachten Sie bitte folgende Vorgehensweise:

1. **Ist ein bestimmtes Teil beschädigt?**
Teilen Sie uns bitte anhand der Teileiste die genaue Teilenummer mit.
2. **Liegt eine Störung beim Gerät vor?**
Sollten Sie die Möglichkeit einer Videoaufnahme z.B. Handykamera haben, nehmen Sie die Störung auf und senden uns das Video- oder Bildmaterial zu.



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de
Internetadresse: <http://www.asviva.de>

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Dabei ist ein besonderes Augenmerk auf die Endkappen / Rollen der Standfüße, die Trittpedale, die Handgriffe und die beweglichen Elemente zu richten.
- Wenn Sie dieses Gerät weitergeben oder von einer anderen Person benutzen lassen, stellen Sie sicher, dass derjenige den Inhalt dieser Gebrauchsanleitung kennt.
- Dieses Gerät darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf Ihren festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit den Training beginnen.
- Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
- Defekte Teile sind sofort auszutauschen und oder das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an dem Gerät trainieren lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder ggf. beaufsichtigen und vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebes das Gerät in einer Art und MODE gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch können Unfälle entstehen.
- Bitte beachten Sie, dass inkorrektes und exzessives Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Bitte beachten Sie, dass Hebel und andere Einstellmechanismen nicht in den Bewegungsbereich während der Übung ragen und den Ablauf stören.
- Beim Aufstellen des Gerätes sollten Sie darauf achten, dass das Gerät stabil steht und evtl. Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren.
- Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



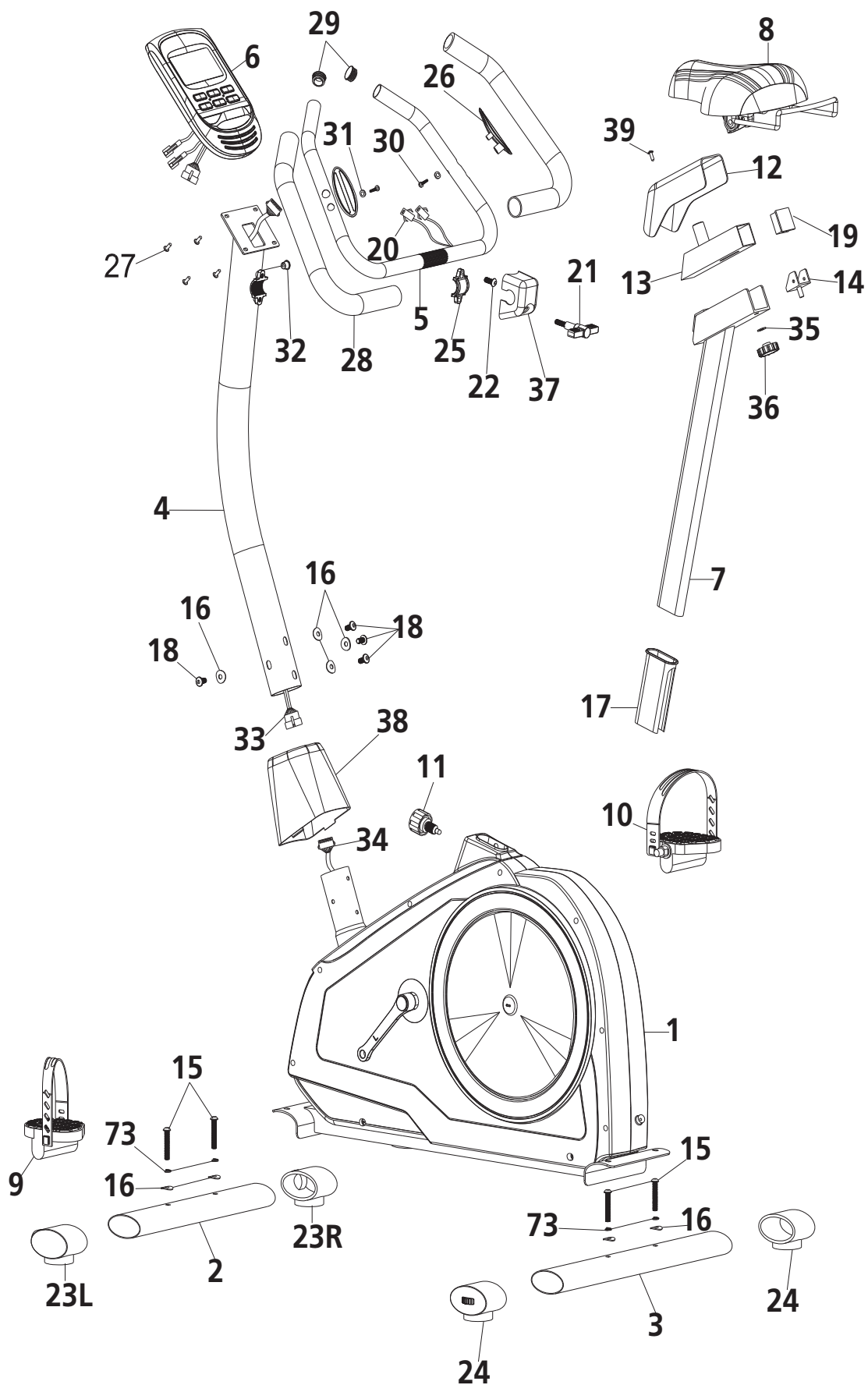
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit den Zusammenbau beginnen!

Achten Sie beim Anziehen der Schraubverbindungen darauf, dass der Bewegungsablauf nicht durch zu festes anziehen beeinträchtigt wird.

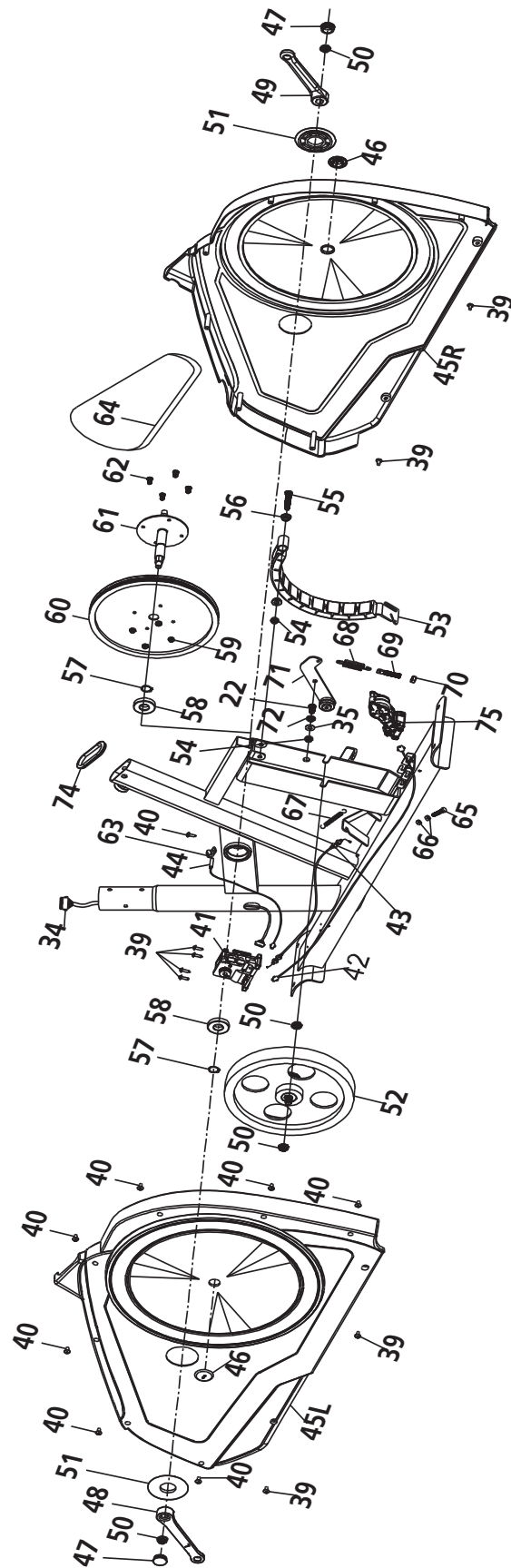
Bewegliche Gelenkteile (Gleitträger usw.) müssen von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden.

- Bauen Sie das Gerät nach der Aufbauanleitung auf und verwenden Sie nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor der Montage die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen Sie es vor Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen oder ähnlichen schützen möchten, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät zu legen.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere anormale Symptome verspüren, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie. Ihren Arzt.
- Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
- Achten Sie darauf, dass Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich bewegenden Teilen begeben.
- Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Untersuchen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf lose Bestandteile.
- Stellen Sie das Gerät nur auf stabilen Flächen ab.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn Sie mehr als 130 Kg wiegen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



EXPLOSIONSZEICHNUNG

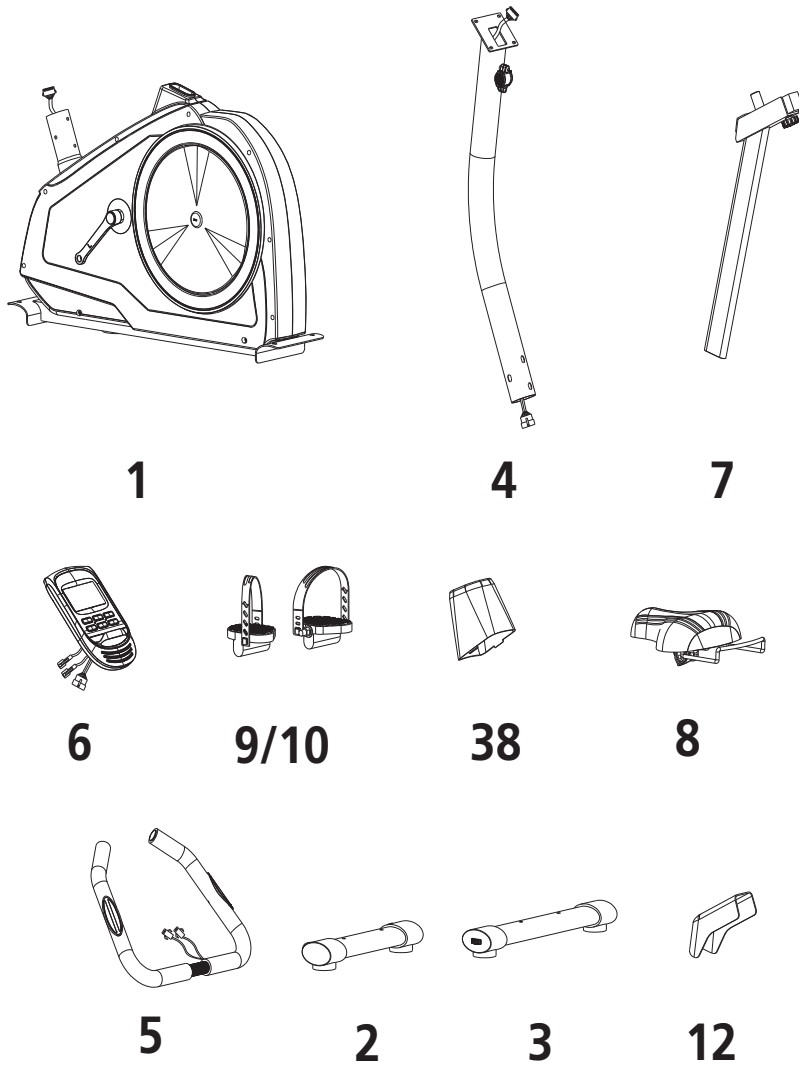


TEILELISTE

Teilenr.	Beschreibung	Menge
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Front Post	1
5	Handlebar	1
6	Meter	1
7	Seat Post	1
8	Seat	1
9	Pedal (L)	1
10	Pedal (R)	1
11	Quick Release Knob	1
12	Sliding Seat Cover	1
13	Sliding Seat	1
14	U-Type Connection Plate	1
15	Allen Bolt	4
16	Curved Washer	8
17	Bushing For Seat Post	1
18	Allen Bolt	4
19	Square End Cap	1
20	Lower Pulse Wire	2
21	T-Type Knob	1
22	Allen Bolt	2
23L	End Cap For Front Stabilizer (L)	1
23R	End Cap For Front Stabilizer (R)	1
24	End Cap For Rear Stabilizer	2
25	Clamp	1
26	Hand Pulse Sensor	2
27	Cross-Head Screw	4
28	Foam Grip	2
29	Round End Cap	2
30	Self-Tapping Screw	2
31	Flat Washer	2
32	Grommet	1
33	Upper Sensor Wire	1
34	Lower Sensor Wire	1
35	Flat Washer	2
36	Club Knob	1
37	Clamp Cover	1

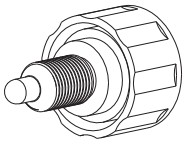
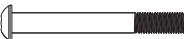
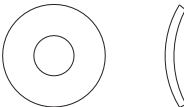
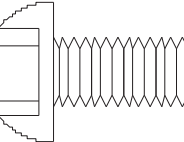
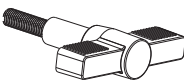
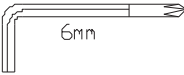
Teilenr.	Beschreibung	Menge
38	Front Post Cover	1
39	Self-Tapping Screw	9
40	Self-Tapping Screw	8
41	Motor	1
42	Power Line	1
43	Motor Wire	1
44	Sensor Wire	1
45L	Chain Cover (L)	1
45R	Chain Cover (R)	1
46	End Cap For Run Disc	2
47	End Cap For Crank	2
48	Crank (L)	1
49	Crank (R)	1
50	Flange Nut	4
51	PVC Cover	2
52	Flywheel	1
53	Magnet Assembly	1
54	Nylon Nut	2
55	Allen Bolt	1
56	Bushing For Magnet Bracket	2
57	Snap Spring	2
58	Bearing	2
59	Nylon Nut	4
60	Belt Pulley	1
61	Axle For Belt Pulley	1
62	Allen Bolt	4
63	Sensor Bracket	1
64	Belt	1
65	Hex Head Bolt	1
66	Hex Head Nut	2
67	Spring For Magnet	1
68	Spring For Idler Wheel	1
69	Adjusting Bolt	1
70	Nut	1
71	Idler Wheel	1
72	Powder Metal	1
73	Spring Washer	4
74	Rubber Ring	1
75	Generator	1

MONTAGETEILE



Teilenr.	Beschreibung	Menge
1	Main Frame	1
4	Front Post	1
7	Seat Post	1
6	Meter	1
9/10	Pedal (L/R)	1/1
38	Front Post Cover	1
8	Seat	1
5	Handlebar	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
12	Sliding Seat Cover	1

MONTAGETEILE

Teilenr.	Beschreibung	Zeichnung	Menge
11	Quick Release Knob		1
15	Allen Bolt M8*55		4
16	Curved Washer Φ 22		8
18	Allen Bolt M8*16		4
21	T-Type Knob		1
37	Clamp Cover		1
73	Spring Washer Φ 8		4
	Box Wrench		1
	Allen Key L6		1

ZUSAMMENBAU

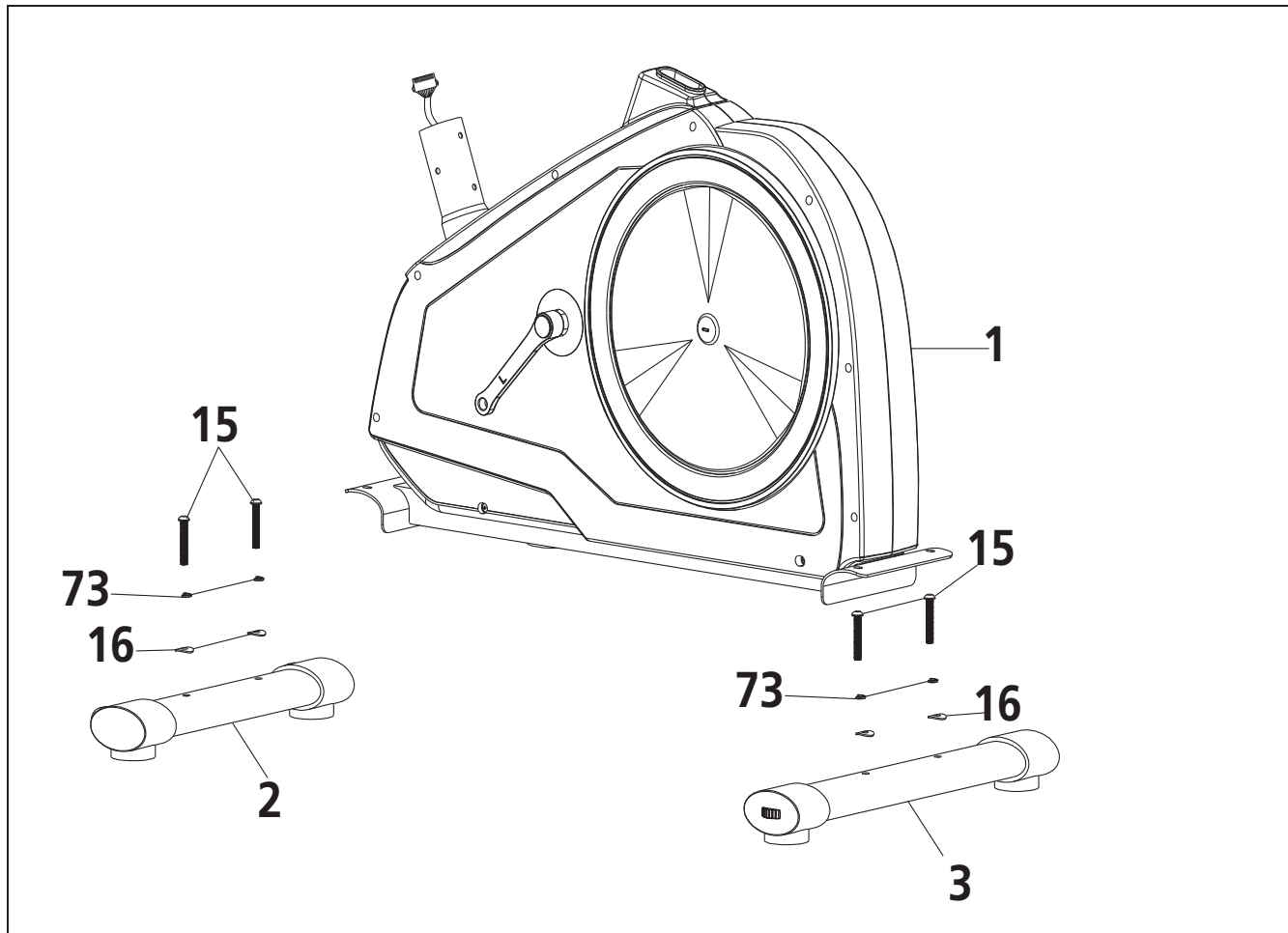
Warnung!

Gehen Sie äußerst sorgfältig mit den Teilen um, unkorrekte Montage kann Verletzungen hervorrufen.

Beachten Sie

Bevor Sie mit der Montage starten, lesen und verstehen Sie alle Instruktionen.

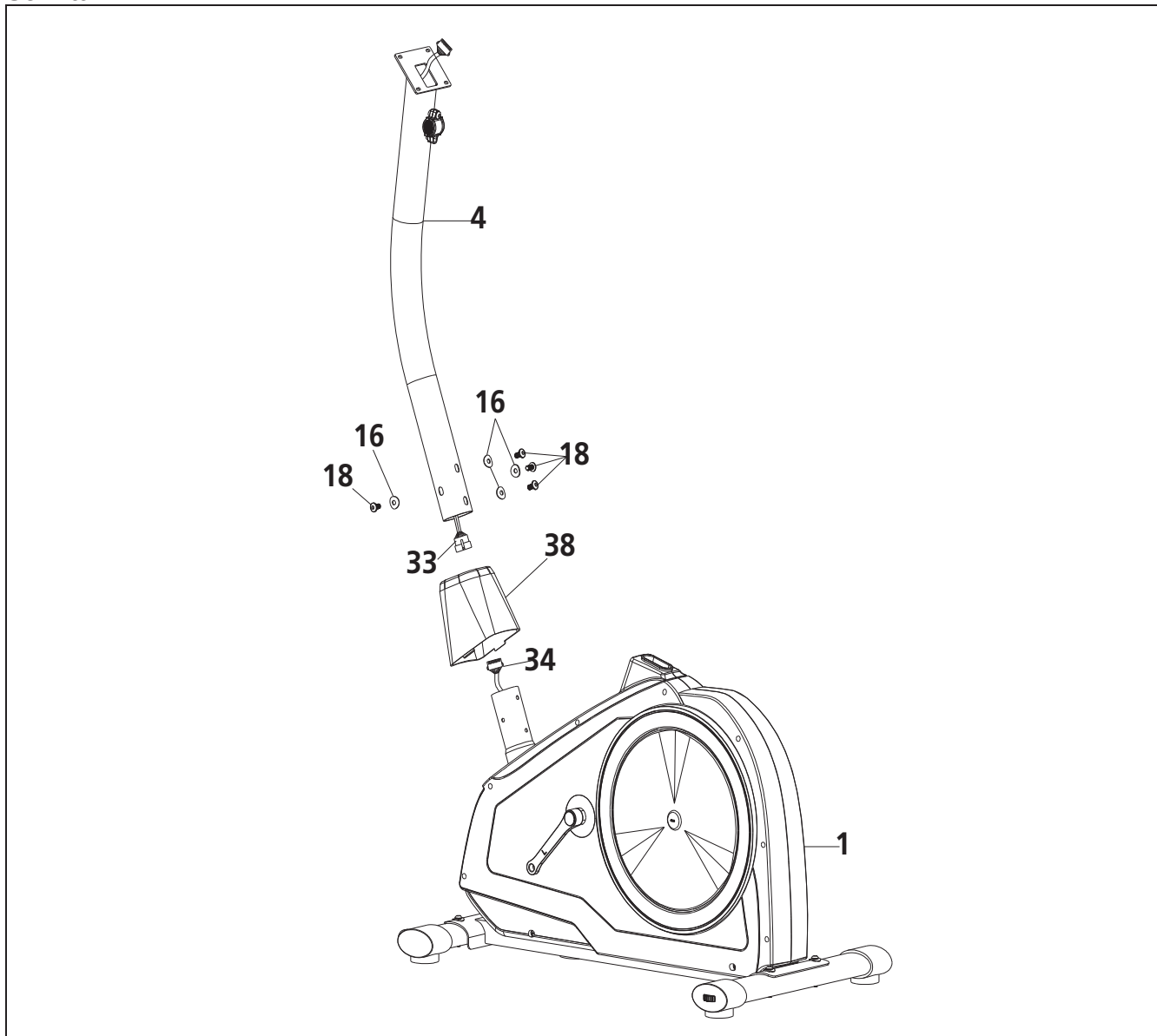
Schritt 1



1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) an dem Hauptrahmen (1) mit zwei Sechskantschrauben, zwei Unterlegscheiben (73) und zwei gekrümmte Unterlegscheiben (16).
2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) an dem hinteren Hauptrahmen (1) mit zwei Sechskantschrauben (15), zwei Unterlegscheiben (73) und zwei gekrümmten Unterlegscheiben (16).

ZUSAMMENBAU

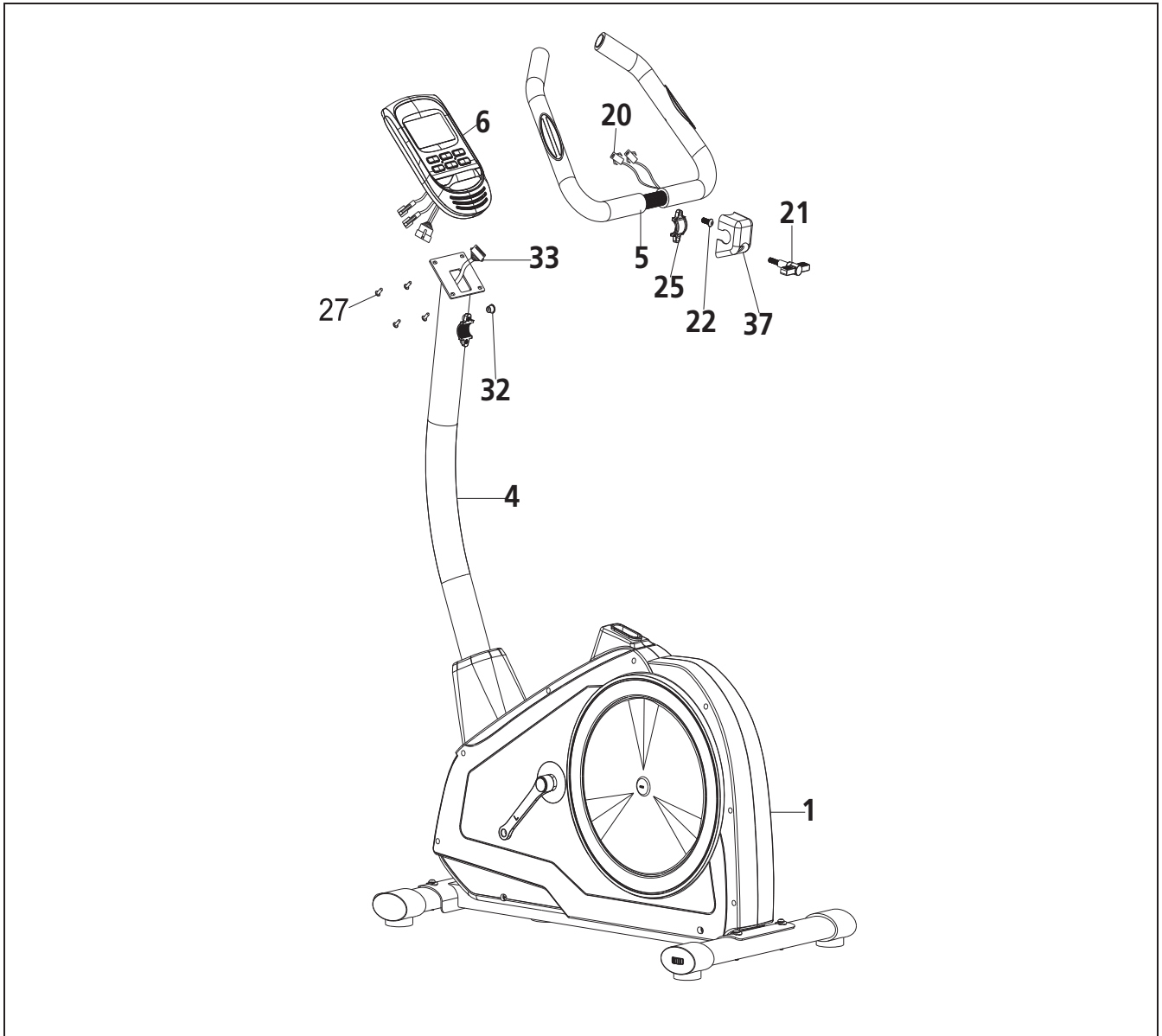
Schritt 2



1. Verbinden Sie das obere Sensorkabel (33) von der Mittelstange (4) mit dem unteren Sensorkabel (34).
2. Stecken Sie den vorderen Verschlussdeckel (38) auf die Mittelstange (4).
3. Stecken Sie die Mittelstange (4) auf den Hauptrahmen (1) und befestigen Sie dies mit vier Sechskantschrauben (18) und vier gekrümmten Unterlegscheiben (16).

ZUSAMMENBAU

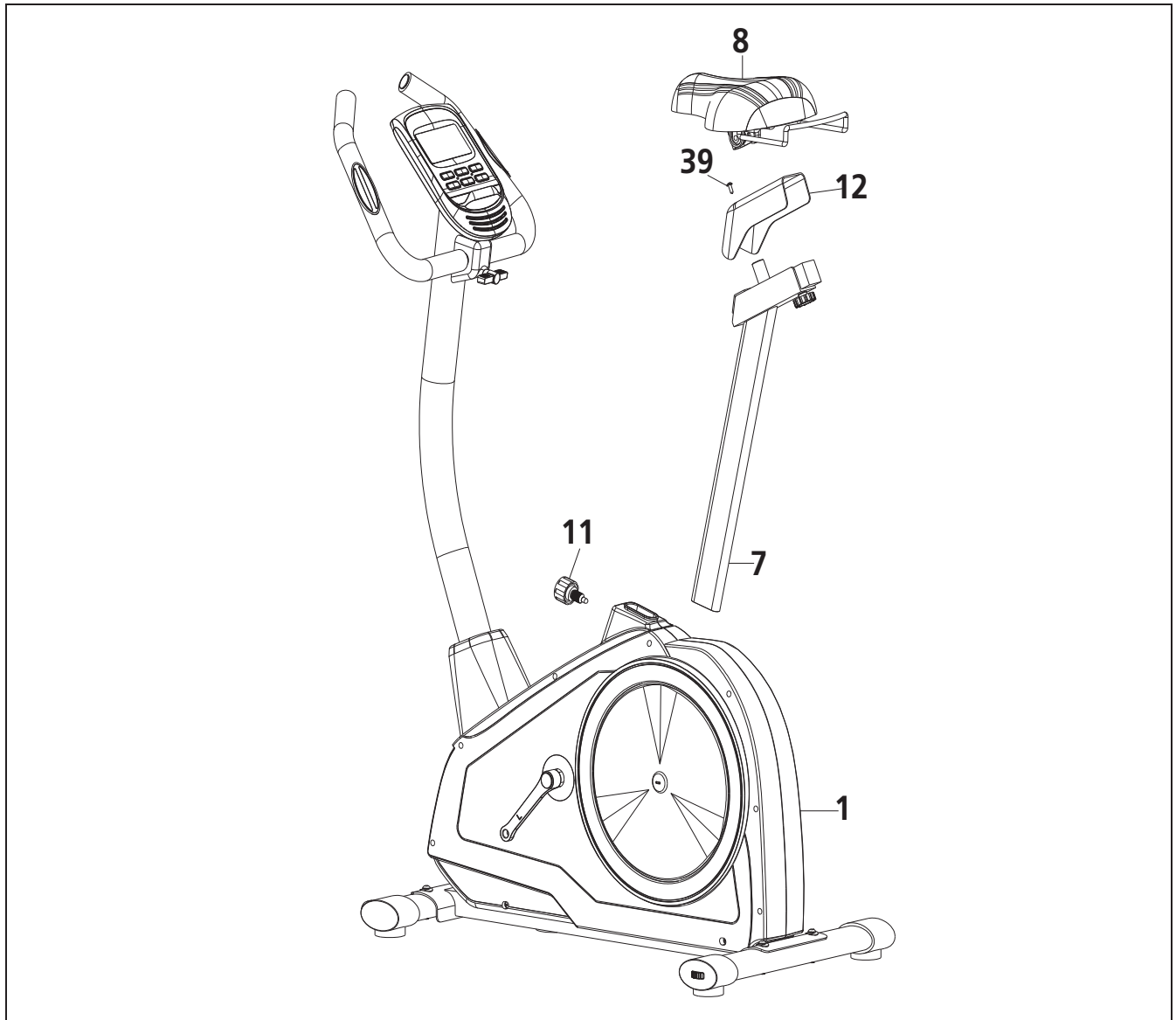
Schritt 3



1. Befestigen Sie die Handstange (5) mit dem Clip (25) und der Sechskantschraube (22) an der Mittelstange (4) mit Hilfe des Verschlussdeckels (37) und dem T-Type Knob (21). Verbinden Sie anschließend das Sensorkabel (33) mit dem Sensorkabel auf der Rückseite des Computers (6).
2. Befestigen Sie den Handpulssensor (20) an der Mittelstange (4) mit der Gummidichtung (32). Anschließend verbinden Sie den Handpulssensor (20) mit dem Sensorkabel auf der Rückseite des Computers (6).
3. Befestigen Sie den Computer (6) auf die Mittelstange (4) mit vier Kreuzschrauben (27).

ZUSAMMENBAU

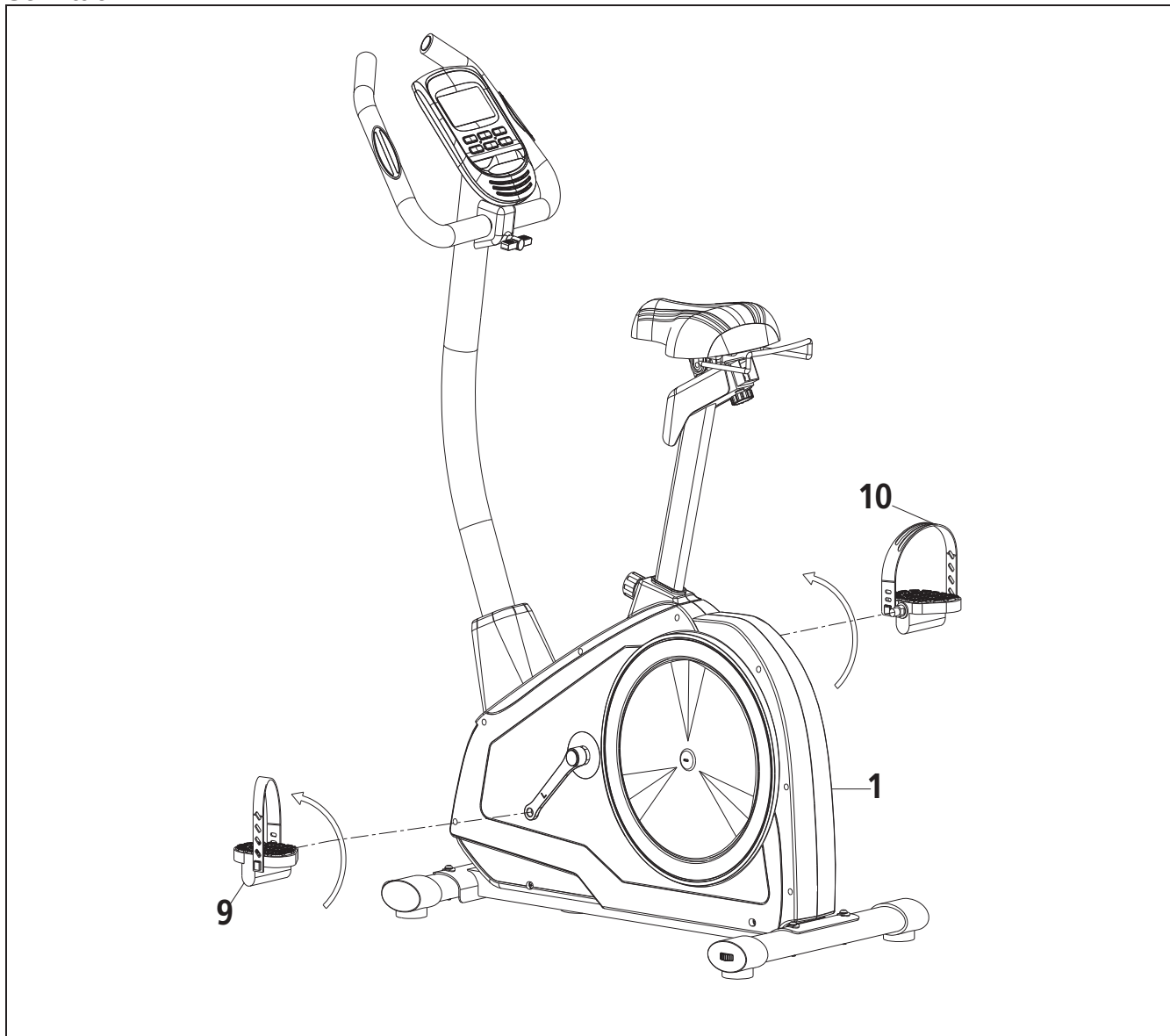
Schritt 4



1. Stecken Sie den verstellbaren Sitz (12) auf die Sitzstange (7) und befestigen Sie dies mit einer Sechskantblechschraube (39).
2. Befestigen Sie dann den Sitz (8) auf der Sitzstange (7) mit einem Vierkantschlüssel. Befestigen Sie die Sitzstange (7) auf dem Hauptrahmen (1) mit dem Schnellverschluss (11).

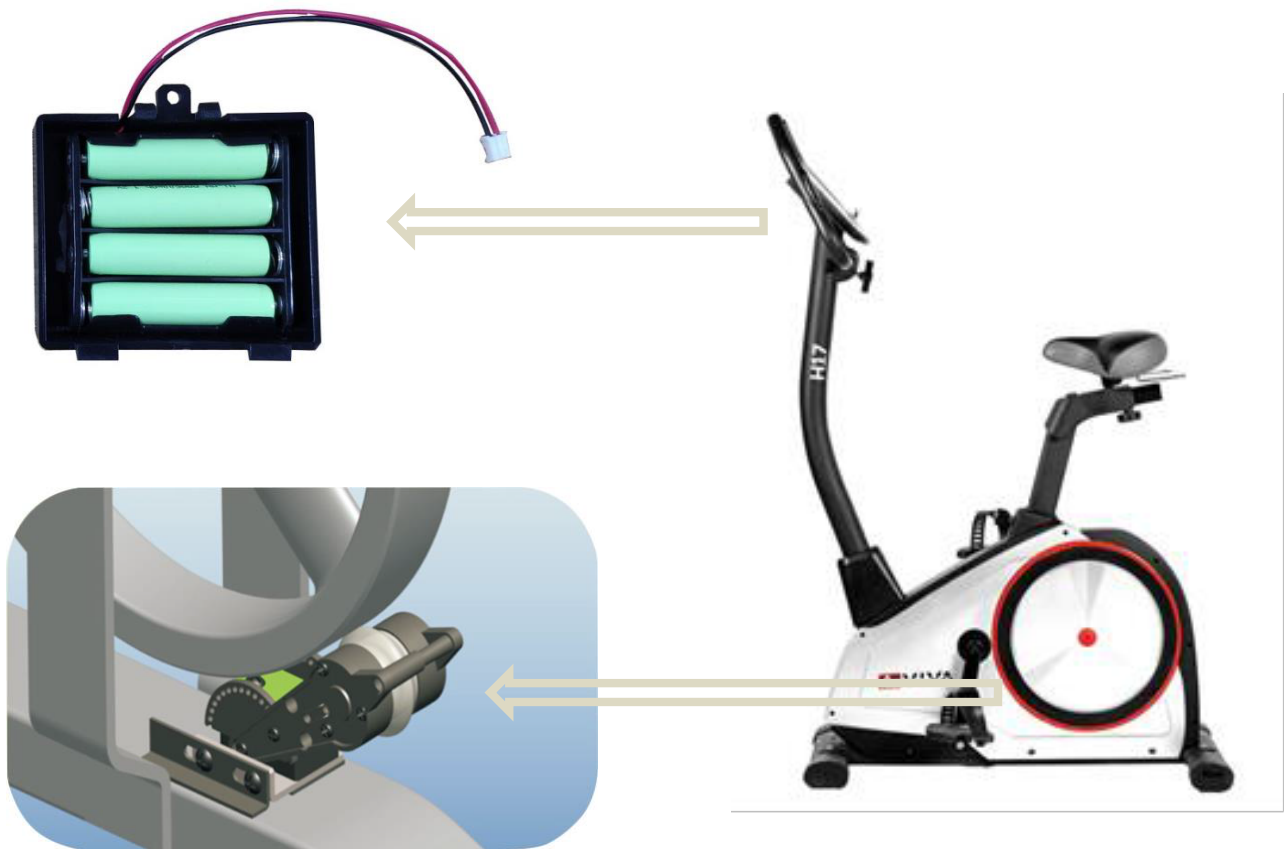
ZUSAMMENBAU

Schritt 5



1. Befestigen Sie das linke Pedal (9) an der linken Achse.
ACHTUNG! Entgegengesetzt zum Uhrzeigersinn drehen!
2. Befestigen Sie das rechte Pedal (10) an der rechten Achse.
ACHTUNG! Mit dem Uhrzeigersinn drehen!

SELBSTGENERATOR



Dieser Heimtrainer verfügt über ein selbstgenerierendes Stromsystem.

Dadurch ist der Trainer langlebiger, energiesparender und für die Verbraucher einfacher zu bedienen. Der Computer schaltet sich automatisch ein bzw. aus sobald in die Pedale getreten wird bzw. aufgehört wird zu treten.

Um dies zu vermeiden, befindet sich auf der Hinterseite des Computers ein Batteriefach. Mitgeliefert werden 4 Stück wiederaufladbare Batterien für die Konsole zur Unterstützung des Generatorsystems.

Das Batteriefach muss mit dem Computer verbunden werden. Hierfür einfach die beiden schwarz-roten Kabel miteinander verbinden.

COMPUTERFUNKTIONEN



Hinweis

1. Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste um den Computer wieder einzuschalten.

Überprüfen Sie bitte sorgfältig alle Steckverbindungen auf einwandfreien Kontakt, sollte der Computer keine Werte anzeigen!

Die mit diesem Computer ermittelten und angezeigten Werte für den Kalorienverbrauch dienen lediglich als Anhaltspunkt für eine Person mittlerer Statur bei mittlerer Widerstandseinstellung und können erheblich von dem tatsächlichen Kalorienverbrauch abweichen.

Dieser Computer wurde nach den entsprechend zutreffenden EMV Normen getestet. Dennoch ist es möglich, dass die Anzeige, insbesondere durch elektrostatische Entladungen, gestört werden kann. Dies kann sich in einem ungewollten „Reset“ oder in einer fehlerhaften Anzeige auswirken. In einem solchen Fall müssen Sie lediglich den Computer neu starten (aus- bzw. wieder einschalten).

COMPUTERFUNKTIONEN

A. Programmauswahl

1. Drücken Sie die UP oder DOWN Taste um ein Programm auszuwählen und bestätigen Sie dieses mit ENTER.
2. Drücken Sie die UP oder DOWN um zwischen den Programmen TIME, DISTANCE, CALORIES und PULSE zu wechseln.
3. Drücken Sie START/STOP um das Programm auszuwählen.
4. Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, piept der Computer.
5. Wenn Sie mehr als ein Ziel eingestellt haben, drücken Sie START/STOP um die Übung fortzusetzen.

B. Wake-Up Funktion

Der Computer schaltet sich automatisch ohne Signalempfang nach 4 Minuten aus. Das Gerät startet wieder, sobald Sie einen Knopf am Computer betätigen.

Funktionen

1. **TIME:** Zeigt Ihre trainierte Zeit in Minuten und Sekunden an. Ihr Computer zählt in Sekundenintervallen automatisch von 0:00 auf 99:59. Sie können Ihren Computer durch Nutzung der UP und DOWN Tasten programmieren, von einer bestimmten Zeit herunter zu zählen. Wenn Sie Ihre Übung fortsetzen, obwohl der Countdown vorüber ist und bei 0:00 angekommen ist, erzeugt der Computer Piep-Geräusche und stellt sich auf die Originalzeit ein. Er lässt Sie gleichzeitig wissen, dass Ihr Workout absolviert wurde.
2. **DISTANCE:** Zeigt Ihnen die zunehmend zurückgelegte Distanz während jedem Workout bis zu 99 KM.
3. **RPM:** Zeigt die aktuellen Umdrehungen pro Minute von 0 - 999 an.
4. **WATT:** Zeigt die gegenwärtige Trainingsleistung, die der Computer durch Ihre Übung empfängt an.
5. **SPEED:** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit von 0.0 - 99.9 KM/h an.
6. **CALORIES:** Der Computer schätzt Ihre gesamt verbrannten Kalorien zu jeder Zeit während Ihres Workout.
7. **PULSE:** Der Computer zeigt Ihnen während Ihrer Übung die Herzschläge pro Minute an.
8. **AGE:** Das Alter kann zwischen 10-99 Jahren ausgewählt werden. Wenn Sie nichts angeben, schaltet er automatisch auf 35 Jahre.
9. **TARGET HEART RATE:** Der Computer zeigt Ihnen während der Übung die Herzfrequenz.
10. **RECOVERY:** Nach dem Training müssen die Handsensoren für einige Sekunden festgehalten werden und anschließend RECOVERY gedrückt werden. Alle Funktionen außer TIME werden angehalten. Die Zeit zählt von 00:60 auf 00:00 runter, anschließend wird Ihre Herzfrequenz von F1-F6 angezeigt. F1 ist die beste Frequenz, während F6 die schlechteste Frequenz ist. Drücken Sie erneut RECOVERY um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.
11. **DISTANCE BAR:** Der Computer zeigt 100m, oder 0,1 Meilen an.

1.0 = überragend

1.0 < F 2.0 = exzellent

2.0 ≤ F ≤ 2.9 = gut

3.0 ≤ F ≤ 3.9 = ok

4.0 ≤ F ≤ 5.9 = unterdurchschnittlich

6.0 = schlecht

COMPUTERFUNKTIONEN

MODE / ENTER	Im Stoppmodus, können mit dieser Taste eingaben bestätigt werden.
START / STOP	Starten und stoppen einer Übung.
PULSE RECOVERY	Pulskontrolle.
UP	Werte erhöhen und Trainingsauswahl.
DOWN	Wert verringern und Trainingsauswahl.
BODY FAT	Körperfettmessung.

Manuelles Programm:

P1 ist das manuelle Programm. Sie starten das Programm, indem Sie die START/STOP Taste drücken. Es gibt 5 manuelle Widerstände, welche Sie während des Trainings mit der UP / DOWN Taste wählen können.

1. Drücken Sie UP / DOWN um das manuelle Programm (P1) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das Programm auszuwählen.
3. TIME blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Trainingszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
4. DISTANCE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
5. CALORIES blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Kalorien einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
6. PULSE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste den Pulswert einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
7. Drücken Sie die START / STOP Taste um die Übung zu beginnen.

Automatik Programme: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

Programm 2 - 13 (P2 - P13) sind Automatikprogramme. Sie können mit unterschiedlichen Belastungsniveaus und Intervallen trainieren. Sie können den Widerstand auch während des Trainings mit der UP und DOWN Taste ändern.

1. Drücken Sie UP / DOWN um das Programm (P2 - P13) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das gewünschte Programm auszuwählen.
3. TIME blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Trainingszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
4. DISTANCE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
5. CALORIES blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Kalorien einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
6. PULSE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste den Pulswert einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
7. Drücken Sie die START / STOP Taste um die Übung zu beginnen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Individuelle Programme: User 1 - 4

Programm 14 bis 17 (P14 - P17) sind individuelle Programme. Sie können die Programme individuell in TIME, DISTANCE und CALORIES einstellen. Die Programme werden vom Computer gespeichert, welche Sie wieder aufrufen können.

1. Drücken Sie UP / DOWN um das Programm (P14 - P17) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das Programm auszuwählen.
3. Das Programm U1 blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste das individuelle Programm einstellen. Drücken Sie hierzu ENTER.
4. Das Programm U2 blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste das individuelle Programm einstellen. Drücken Sie hierzu ENTER.
5. TIME blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Trainingszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
6. DISTANCE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
7. CALORIES blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Kalorien einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
8. PULSE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste den Pulswert einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
9. Drücken Sie die START / STOP Taste um die Übung zu beginnen.

Heart Rate Control Program: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Programm 18 bis Programm 22 sind Herzfrequenz Programme, Programm 22 ist das Zielpulsprogramm.

1. Drücken Sie UP / DOWN um das Programm (P18 - P22) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das gewünschte Programm auszuwählen.
3. AGE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste Ihr Alter einstellen.
4. Bei Programm 22 blinkt PULSE auf. Sie können diesen Wert mit der UP / DOWN Taste einstellen. Die Voreinstellung liegt bei 120.
5. TIME blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Trainingszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
6. DISTANCE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
7. CALORIES blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Kalorien einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
8. PULSE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste den Pulswert einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
9. Drücken Sie die START / STOP Taste um die Übung zu beginnen.

COMPUTERFUNKTIONEN

Watt Programm:

Programm 23 ist das individuelle Geschwindigkeitsprogramm. Drücken Sie ENTER um die Werte: WATT, TIME, DISTANCE und CALORIES abzurufen. Während der Übung sind diese nicht verstellbar.

1. Drücken Sie UP / DOWN um das Programm (P23) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das gewünschte Programm auszuwählen.
3. TIME blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Trainingszeit einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
4. DISTANCE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Distanz einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
5. WATT blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste den WATT-Wert einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
6. CALORIES blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste die Kalorien einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
7. PULSE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste den Pulswert einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen.
8. Drücken Sie die START / STOP Taste um die Übung zu beginnen.

Körperfett Programm: Body Fat

Programm 24 ist das Körperfett Programm. Es gibt drei Körpertypen:

Typ 1: BODY FAT% > 27

Typ 2: $27 \geq \text{BODY FAT\%} \geq 20$

Typ 3: BODY FAT% ≤ 20

Der Computer wird Ihnen das Ergebnis in Prozent anzeigen.

1. Drücken Sie UP / DOWN um das Programm (P22) auszuwählen.
2. Drücken Sie ENTER um das gewünschte Programm auszuwählen.
3. HEIGHT blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste Ihre Größe einstellen. Drücken Sie ENTER um die Einstellung zu bestätigen. Die Voreinstellung liegt bei 170cm.
4. GENDER blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste Ihr Geschlecht einstellen.
Männlich = 1
Weiblich = 2
5. AGE blinkt auf und Sie können mit der UP / DOWN Taste Ihr Alter einstellen.
6. Drücken Sie START / STOP um das Programm zu starten. Wenn ein E auf dem Display aufleuchtet, umfassen Sie bitte die Handsensoren.
7. Wenn Sie mit der Übung fertig sind, zeigt Ihnen der Computer Ihr Ergebnis in Prozent an.
8. Drücken Sie erneut die START / STOP Taste um eine neue Übung zu starten.

COMPUTERFUNKTIONEN

Error Nachrichten

E1 (Error 1):

Wenn der Computer dreimal in folge länger als 4 Sekunden kein Signal empfängt, erscheint die Fehlermeldung E1.

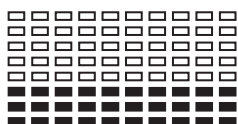
E2 (Error 2):

Wenn der Computer die ID nicht erkennt, erscheint die Fehlermeldung E2.

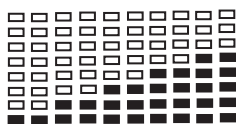
E3 (Error 3):

Wenn der Computer 4 Sekunden nach dem Start kein Signal bekommt, erscheint die Fehlermeldung E3.

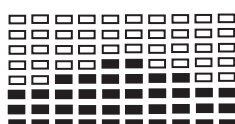
PROGRAMM 1 MANUAL



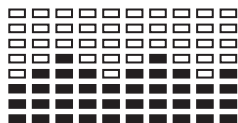
PROGRAMM 2 STEPS



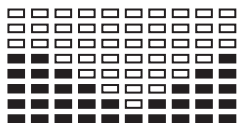
PROGRAMM 3 HILL



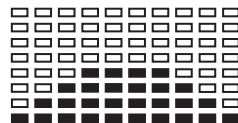
PROGRAMM 4 ROLLING



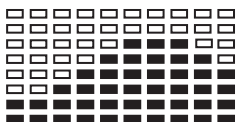
PROGRAMM 5 VALLEY



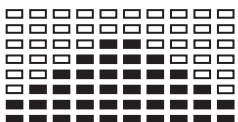
PROGRAMM 6 FAT BURN



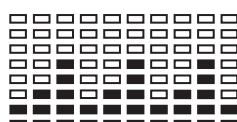
PROGRAMM 7 RAMP



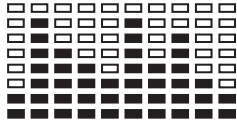
PROGRAMM 8 MOUNTAIN



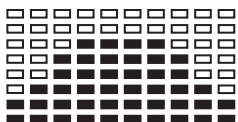
PROGRAMM 9 INTERVALS



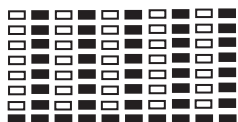
PROGRAMM 10 RANDOM



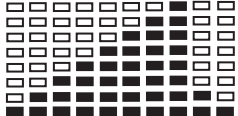
PROGRAMM 11 PLATEAU



PROGRAMM 12 FARTLEK



PROGRAMM 13 PRECIPICE

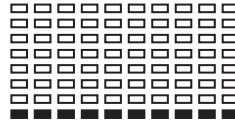
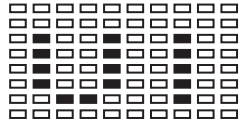


COMPUTERFUNKTIONEN

BENUTZERPROGRAMME

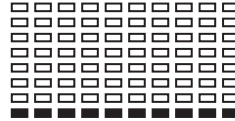
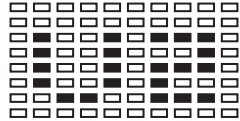
PROGRAMM 14

USER 1



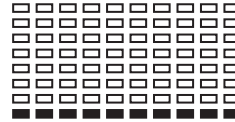
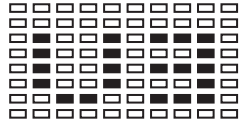
PROGRAMM 15

USER 2



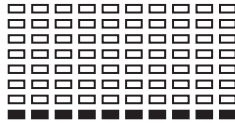
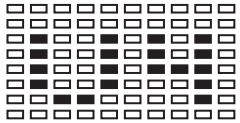
PROGRAMM 16

User 3



PROGRAMM 17

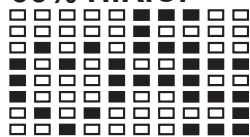
USER 4



HEART RATE PROGRAMMPROFILE:

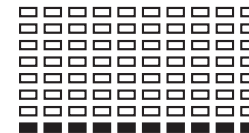
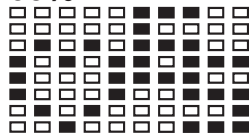
PROGRAMM 18

55% H.R.C.



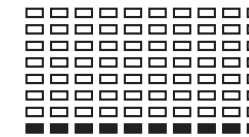
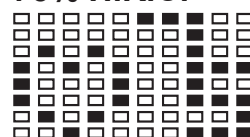
PROGRAMM 19

65% H.R.C.



PROGRAMM 20

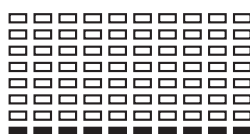
75% H.R.C.



COMPUTERFUNKTIONEN

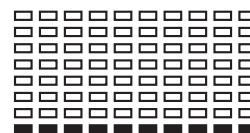
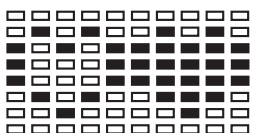
PROGRAMM 21

85% H.R.C.



PROGRAMM 22

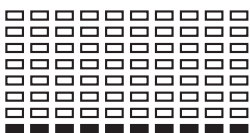
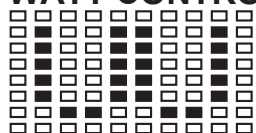
TARGET H.R.C.



WATT CONTROL PROGRAM

PROGRAMM 23

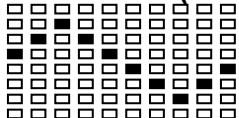
WATT CONTROL



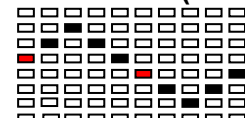
KÖRPERFETTMESSUNG:

PROGRAMM 24

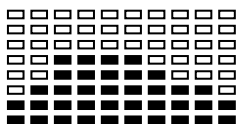
BODY FAT (STOP MODE)



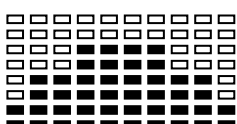
BODY FAT (START MODE)



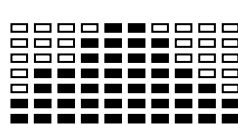
Eines der folgenden sechs Profile wird nach der Körperfettmessung automatisch angezeigt.



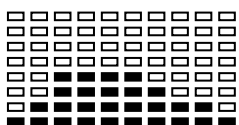
Trainingszeit: 40 Minuten



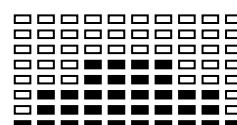
Trainingszeit: 40 Minuten



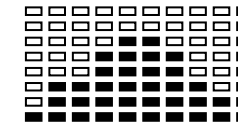
Trainingszeit: 20 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 40 Minuten



Trainingszeit: 20 Minuten

AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Aufwärmphase und Abkühlphase

1. Aufwärmphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching. Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung.

2. Trainingsphase

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht zu überfordrendes Training

3. Abkühlphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

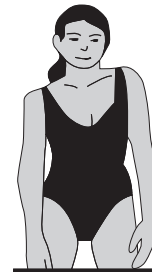
Zehen berühren:

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie soweit runter wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



Schulterheben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter



Kopfrollen:

Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihr Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



AUFWÄRMEN UND DEHNEN

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:
Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



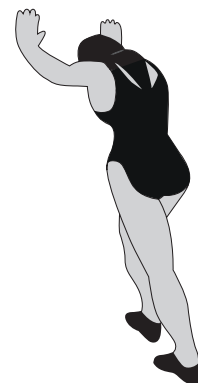
Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



Seitliches Dehnen:
Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:
Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



TRAININGSHINWEISE

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden.

(Ermittlung und Berechnung siehe Pulsmesstabelle).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70 % des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauf folgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85 % des Maximalpulses gesteigert werden.

Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

2. Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination aus einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss und körperliche Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten.

Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen und/ oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit.

Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainings Gestaltung.

Für Ihre speziellen persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise

PULSMESSTABELLE

Zielpuls-Tabelle

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die geschätzten Ziel-Pulse für unterschiedliche Alterskategorien. Suchen Sie sich die Kategorie aus, die Ihnen am nächsten kommt und Sie finden die Herzfrequenz:

Alter	Ziel Puls Zone 50 - 75%	Durchschnitt max. Puls 100%
20 Jahre	100 - 150 Schläge pro Minute	200
25 Jahre	98 - 146 Schläge pro Minute	195
30 Jahre	95 - 142 Schläge pro Minute	190
35 Jahre	93 - 138 Schläge pro Minute	185
40 Jahre	90 - 135 Schläge pro Minute	180
45 Jahre	88 - 131 Schläge pro Minute	175
50 Jahre	85 - 127 Schläge pro Minute	170
55 Jahre	83 - 123 Schläge pro Minute	165
60 Jahre	80 - 120 Schläge pro Minute	160
65 Jahre	78 - 116 Schläge pro Minute	155
70 Jahre	75 - 113 Schläge pro Minute	150
75 Jahre	73 - 110 Schläge pro Minute	145
80 Jahre	70 - 105 Schläge pro Minute	140
85 Jahre	68 - 100 Schläge pro Minute	135
90 Jahre	65 - 98 Schläge pro Minute	130
Ihr Maximum-Puls beträgt ungefähr 220 minus Ihres Alters. Die obigen Zahlen sind Durchschnittswerte und sollten als allgemeine Richtlinien verwendet werden.		

ACHTUNG, bitte folgendes beachten:

Einige Bluthochdruck-Medikamente erniedrigen Ihren Maximum-Puls und so auch den Ziel-Pulsbereich. Sie sollten in diesem Fall gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihr Trainingsprogramm besprechen.

Wenn Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie mit dem Ziel-Puls im Bereich 50% während der ersten Wochen liegen. Sie können dann zunehmend steigern, bis Sie den 75%- Bereich halten. Nach sechs Monaten oder mehr, in denen Sie regelmäßiges Training absolviert haben, können Sie eventuell auch ohne Problem im Bereich 85% trainieren, wenn Sie wollen. Das ist jedoch nicht notwendig, um in Form zu bleiben!

WARTUNG UND PFLEGE

Es empfiehlt sich, alle Geräteteile, die sich lösen könnten (Schrauben, Muttern u.ä.) regelmäßig (etwa alle 1 bis 2 Wochen, bzw. je nach Benutzungshäufigkeit) zu kontrollieren, um Unfälle durch sich lösende Einzelteile zu vermeiden.

Wenn Sie Ihr Gerät pflegen möchten, verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

Vermeiden Sie jedoch den Kontakt von Flüssigkeiten jeglicher Art mit dem Computer oder dem Gerätinneren. Dies kann zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen.

Um ein Auslaufen der Batterie(n) zu verhindern, sollte(n) diese bei längerer Nichtbenutzung aus dem Batteriefach entnommen werden.

Bewegliche Gelenkteile (Gleitlager) sollten von Zeit zu Zeit mit handelsüblichem Schmierfett eingefettet werden

Informationen zur Batterieverordnung:

Im Zusammenhang mit dem Vertrieb von Batterien oder Akkus oder mit der Lieferung von Geräten, die Batterien oder Akkus enthalten, sind wir verpflichtet, Sie gemäß der Batterieverordnung auf folgendes hinzuweisen: Batterien dürfen nicht in den Hausmüll gegeben werden. Sie sind zur Rückgabe gebrauchter Batterien als Endverbraucher gesetzlich verpflichtet. Sie können Batterien nach Gebrauch in der Verkaufsstelle oder in deren unmittelbarer Nähe (z.B. in kommunalen Sammelstellen oder im Handel) unentgeltlich zurückgeben. Sie können Batterien auch per Post an uns zurücksenden. Batterien oder Akkus, die Schadstoffe enthalten, sind mit dem Symbol einer durchgekreuzten Mülltonne gekennzeichnet, wie das nebenstehende Symbol.



In der Nähe zum Mülltonnensymbol befindet sich die chemische Bezeichnung des Schadstoffes. „CD“ steht für Cadmium, „Pb“ für = Blei und „Hg“ für Quecksilber.

STÖRUNGSSUCHE

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Keine Anzeige	Störung im Stromkreislauf	Prüfen Sie ob der Stromanschluss gewährleistet ist.
	Der Computer ist fehlerhaft	Ersetzen Sie den Computer
Keine Geschwindigkeitsanzeige	Der Computer erhält kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Beziehen Sie sich auf die Montageanleitung und überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
		Halten Sie mit dem Service Rücksprache
	Der Sensor ist fehlerhaft	
	Der Computer ist fehlerhaft	
Kein Handpulssignal oder falsches Handpulssignal	Der Computer erhält kein Pulssignal	Prüfen Sie die Handpulsensorleitungsstecker zum Computer
	Der Computer erhält ein schwaches oder periodisch auftretendes Pulssignal	Die Handpulssensoren oder Pulsempfänger funktionieren nicht, wenn Ihre Haut äußerst trocken ist. Befeuchten Sie Ihre Hände mit ein wenig Wasser und versuchen Sie es noch einmal.
		Reinigen Sie die Handpulssensoren oder Pulsempfänger, um einen guten Kontakt zwischen Ihren Körper und den Pulssensoren zu sichern.
Die Handstange hat Spiel / wackelt	Schrauben haben sich gelöst	Prüfen Sie alle Schrauben auf festen Sitz
Geräuscentwicklung der beweglichen Teile	Unkorrekte Montage	Entfernen Sie die Verkleidung und stellen Sie die korrekte Montage der beweglichen Teile sicher.
Keine Widerstandseinstellung möglich / kein Widerstand spürbar	Magnetreihen	Verkleidung entfernen und Magnetreihen prüfen
	Mechanismus beschädigt	Verkleidung entfernen und Funktion prüfen
	Riemen ist abgesprungen	Verkleidung entfernen und prüfen

Bei Störungen entfernen Sie bitte die Batterien und das Netzteil für einige Sekunden. Sollte der Fehler weiterhin auftreten, setzen Sie sich bitte mit unserer Serviceabteilung in Verbindung.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Fitnessgerät haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter.

GEWÄHRLEISTUNGSRECHT

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung zum Kauf eines Produkts aus dem Hause AsVI-VA.

Gemäß des zum 01. Januar 2002 geänderten europäischen Gewährleistungsrechts, steht Ihnen eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 2 Jahren zu.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Übergabe der Ware durch den Fachhändler. Zum Nachweis des Kauf- bzw. Übergabedatums heben Sie bitte die Kaufbelege wie Rechnung und Kassenzettel für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Neben der grundsätzlichen 2-jährigen Gewährleistungsfrist besteht eine gesetzliche sogenannte Umkehr der Beweislast für einen Zeitraum von 6 Monaten nach Übergabe des Produktes. Das bedeutet, dem Verkäufer obliegt es bei Auftreten eines Fehlers zu beweisen, dass der Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe noch nicht vorhanden war und nicht durch unsachgemäßen Gebrauch, funktionsbedingtem Verschleiß oder Missbrauch entstanden ist.

1. Die Gewährleistung bezieht sich nicht auf:

- alle Teile, die einem funktionsbedingten Verschleiß unterliegen, soweit es sich nicht um Produktions- oder Materialfehler handelt.
- Schäden, die durch unsachgemäße oder mangelhafte Pflege und nicht fachmännisch durchgeführte Reparaturen, Umbauten oder Austausch von Teilen entstehen,
- Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch und höhere Gewalt entstehen.

2. Berechtigte Gewährleistungsansprüche liegen vor, wenn:

- Der reklamierte Schaden oder Fehler zum Zeitpunkt der Übergabe an den Kunden bereits vorhanden war
- Kein natürlicher oder funktionsbedingter Verschleiß Ursache für die Abnutzung oder Veränderung des Gutes war (siehe Liste Verschleißteile unter Garantiebedingungen!)
- Der Schaden oder Fehler nicht ursächlich dadurch entstanden ist, dass kein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Gerätes erfolgte.

Falls Sie Fragen zu Ihrem Produkt haben, helfen Ihnen unsere Mitarbeiter der Serviceabteilung gerne weiter (sehen Sie dazu bitte in den Gewährleistungsbestimmungen nach).

Wir wünschen Ihnen immer viel Freude!

Ihr AsVIVA Team

GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, für den Erwerb eines AsVIVA-Markenproduktes. Wir freuen uns, dass wir Sie mit unseren Produkten überzeugen und Sie als Kunden hinzu gewinnen konnten.

Markenprodukte von AsVIVA werden strengen Qualitätskontrollen unterzogen.

Sollte ein von Ihnen erworbenes AsVIVA-Produkt dennoch eine Störung aufweisen, bitten wir Sie sich an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen) zu wenden.

Wir werden Ihnen den bestmöglichen Service zukommen lassen.

Neben der gesetzlich vorgeschriebenen Gewährleistung von 24 Monaten, bieten wir Ihnen auf alle As-VIVA-Produkte eine kostenfreie 5-Jahre-Garantie, gemäß nachfolgenden Bedingungen, an. Ihre gesetzlichen Rechte bleiben hiervon unberührt.

Fehlerbeschreibungen

Unsere Fitnessgeräte wurden speziell für den Heimgebrauch entwickelt und ermöglichen Ihnen, Dank der hochwertigen Verarbeitung ein dauerhaftes Training.

Sollte dennoch mal eine Störung auftreten, schauen Sie bitte zunächst in das Bedienungshandbuch. Hier sind einige Informationen zu Störungsbehebungen aufgelistet und beschrieben. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an unseren Kundensupport (am Ende der Bedingungen).

Um Ihnen schnellstmöglich weiterhelfen zu können, benötigen wir eine möglichst genaue Störungsbeschreibung unter Nennung der Rechnungsnummer, der genauen Artikelnummer, sowie der betroffenen Teile (Teilenummern entnehmen Sie bitte der Explosionszeichnung aus dem Bedienungshandbuch).

GARANTIEINHABER

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neugekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

GARANTIEZEIT

Ab Übergabe / Abholung des Produktes beginnt die in unserem Online-Shop (www.asviva.de) hinterlegte Garantiezeit.

EINSTUFUNG DER GERÄTE NACH DEREN NUTZUNGSZEITEN

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

1. Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
2. Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness
3. Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich z.B. Fitnessstudio

GARANTIE-SERVICE

Während der Garantiezeit werden Produkte, welche aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte / Störungen aufweisen (kein Verschleiß), nach unserer Wahl repariert oder ersetzt.

Ersatzteile, welche bei der Erstmontage selbst anzubringen waren, sind vom Garantiennehmer selbst zu tauschen.

Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Eine Instandsetzung bzw. ein Austausch in der Garantiezeit führt weder zu einer Verlängerung der Garantie noch wird die Garantie erneuert.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Bedingungen

Die Garantie kann nur in Anspruch genommen werden, wenn:

1. Sie sich in unserem Online-Shop als Kunde registriert haben,
2. das Produkt ausschliesslich zum privaten Gebrauch genutzt wird.

Gewerblicher Kauf und oder Nutzung von AsVIVA-Produkten führt zum Ausschluss der Garantie.

Muss das Produkt in der Garantie zur Reparatur eingeschickt werden, übernehmen wir als Hersteller die Transport und Versicherungskosten, es sei denn, es wird eine andere Versandart als die von uns vorgegebene verwendet.

Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Ist der Defekt / die Störung berechtigt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät von uns zurück. Ist der Defekt / die Störung aus folgenden Gründen nicht berechtigt, müssen wir Ihnen die angefallenen Kosten in Rechnung stellen:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Produkt geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung / Wartung und Pflege
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von unserem Support angewiesen oder autorisiert wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche
- Verschleißteile*

*(Zug-) Seile, Kugellager, Antriebs- und Laufriemen, Laufbretter, Laufrollen, (Sitz-) Polster, Zylinder, Griffe, Pedalriemen, Federn, Bremsbeläge, Pedale, Speichen, Felgen, Beleuchtung

Kaufbeleg & Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.

Bitte halten Sie die Kundennummer und / oder Rechnungsnummer möglichst schon bei Kontaktaufnahme mit unserem Kundensupport bereit. Dies ermöglicht eine zeitnahe Bearbeitung.

Service außerhalb der Garantie

Sollte Ihr AsVIVA Produkt auch nach Ablauf der Garantizeit bzw. außerhalb der gesetzlichen Gewährleistung einen Defekt / eine Störung aufweisen, wie z.B. Verschleißteile und Abnutzung, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wenden Sie sich auch hier bitte via Ticket an unseren Kundensupport. In diesem Fall sind alle anfallenden Kosten von Ihnen zu tragen.

Kundensupport: <https://www.asviva.de/kontakt>

Service Hotline: 02133 - 936 750 7

WARRANTY TERMS

Important!

Only the original packaging ensures adequate transport protection of the device and should therefore be kept at least in the statutory return period.

For our equipment we provide the legal warranty of 2 years.

For spare parts and repair orders, please contact your dealer or directly to AsVIVA, indicating the customer number or invoice number. Our service is available 24 hours.

Our service address: <https://www.asviva.de/contact>

To ensure that our service staff can help you optimally, please consider the following procedure:

1. Is a specific part damaged

Please tell us the exact part number using the parts list.

2. Is there a fault with the unit?

Should you have the possibility of a video recording e.g. mobile phone camera, pickup the error and send us the video or picture material.



As-STORES GmbH
Kohnacker 9a
D-41542 Dormagen

E-Mail: service@asviva.de

Homepage: <http://www.asviva.de>

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



- The safety level of the device can only be held if it is regularly tested for damage and wear. Particular attention must be paid to the end caps / castors of the feet, the pedals, the handles and the moving elements.
- If you pass this device or use it by another person, make sure that the user is aware of the contents of this manual.
- This unit can only be used by one person to exercise
- Check that all screws, bolts and other connections are firmly seated before using them for the first time and then at regular intervals.
- Remove all sharp objects from the vicinity of the unit before starting the workout.
- Exercise only on the device if it works properly.
- Defective parts must be exchanged immediately and / or the appliance cannot be used until the maintenance.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibilities because, due to the child's natural playfulness and the ability to experiment, the children will be faced with situations for which the training equipment is not built.
- When you have children trained on the device, you should consider their mental and physical development and, above all, their temperament. You should supervise the children, if necessary, and should point out the correct use of the appliance. As a toy, the training equipment is by no means suitable.
- When installing the unit, please ensure that there is sufficient clearance in each direction.
- Children should not be near the unit unattended, as they can use the unit in a kind and fashion due to their natural play, for which it is not intended and can cause accidents.
- Please note that incorrect and excessive training can endanger your health.
- Please note that levers and other adjustment mechanisms do not extend into the range of motion during the exercise and interfere with the flow.
- When setting up the appliance, make sure that the appliance is stable and possibly ground unevenness are compensated for.
- Always wear training clothes and shoes that are suitable for a fitness training when you are working on the device. The clothing must be designed in such a way that it cannot get stuck anywhere during the workout due to its shape. The shoes should be chosen according to the training device, give the foot a firm hold and have a non-slip sole.
- In general, you should consult your doctor before taking a training course. He can provide you with concrete information about the stress intensity that is appropriate for you and give you tips on training and nutrition.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



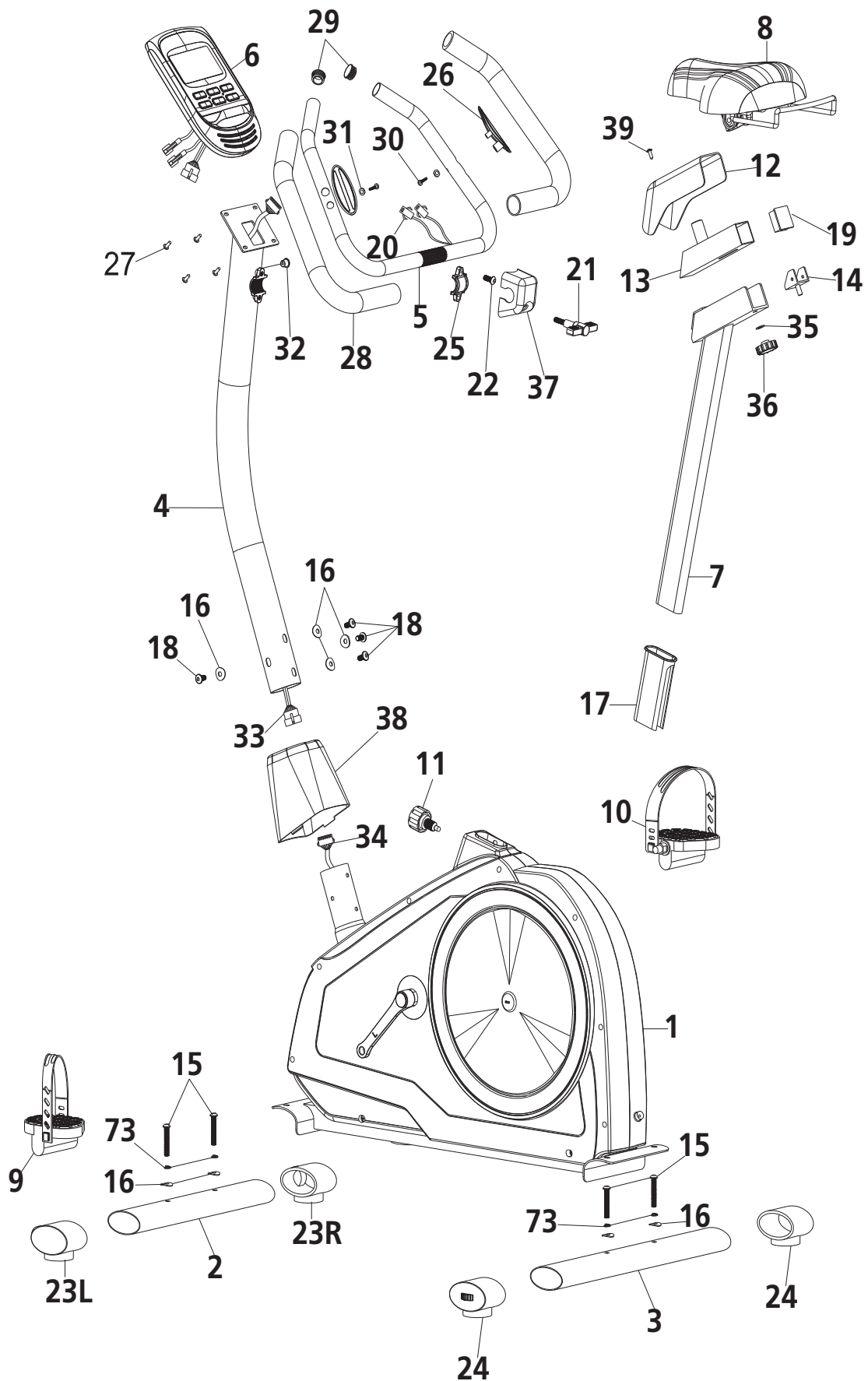
Please read the instructions carefully before you start the assembly!

When tightening the screw connections, make sure that the movement is not affected by excessive tightening.

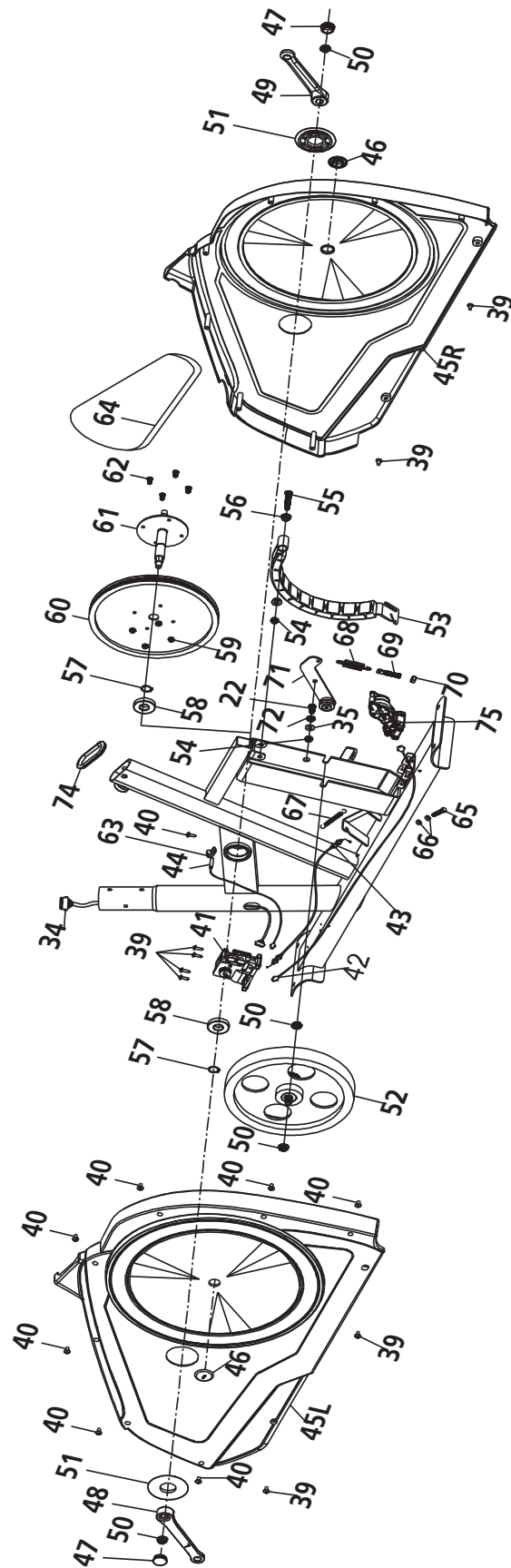
Movable gel parts (plain bearings, etc.) must be greased from time to time with standard lubricating grease.

- Install the device according to the instructions for use and use only the device-specific parts enclosed with the device. Before assembly, check the completeness of the delivery using the parts list in the assembly and operating instructions.
- Place the unit in a dry, level place and protect it from moisture. If you want to protect the installation site especially against pressure points, dirt or the like, we recommend that you place a suitable, non-slip support underneath the unit.
- In general, sports equipment is not a toy. They may therefore only be used according to the regulations and by appropriately informed or instructed persons.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms, stop training and consult immediately your doctor.
- Persons such as children, disabled persons and disabled persons should only use the appliance in the presence of another person, who can provide help and guidance.
- Make sure that you and other persons never move with any parts of the body into the area of moving parts.
- When adjusting adjustable parts, observe the correct position or the marked, maximum adjustment position
- Never train immediately after meals!
- Inspect the unit for loose components before each use.
- Only place the unit on stable surfaces
- Do not use the appliance if you weight more than 130 kg

EXPLODING DRAW



EXPLODING DRAW

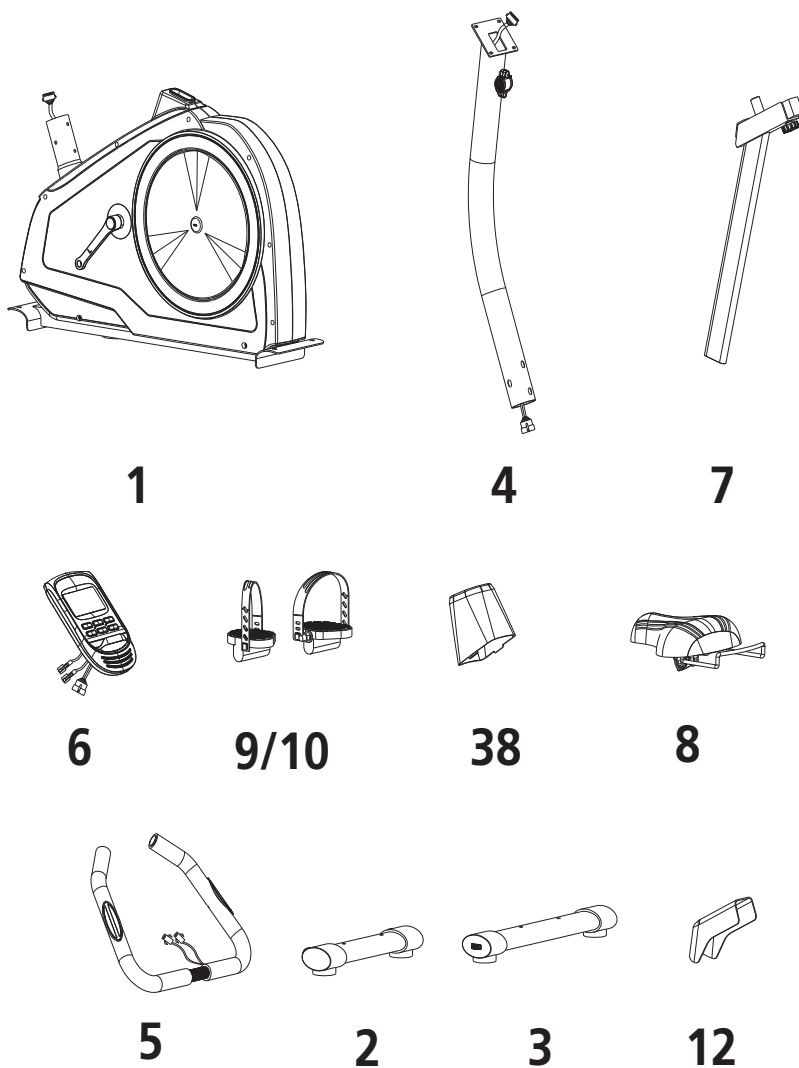


PART LIST

Nr.	Description	Qty.
1	Main Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
4	Front Post	1
5	Handlebar	1
6	Meter	1
7	Seat Post	1
8	Seat	1
9	Pedal (L)	1
10	Pedal (R)	1
11	Quick Release Knob	1
12	Sliding Seat Cover	1
13	Sliding Seat	1
14	U-Type Connection Plate	1
15	Allen Bolt	4
16	Curved Washer	8
17	Bushing For Seat Post	1
18	Allen Bolt	4
19	Square End Cap	1
20	Lower Pulse Wire	2
21	T-Type Knob	1
22	Allen Bolt	2
23L	End Cap For Front Stabilizer (L)	1
23R	End Cap For Front Stabilizer (R)	1
24	End Cap For Rear Stabilizer	2
25	Clamp	1
26	Hand Pulse Sensor	2
27	Cross-Head Screw	4
28	Foam Grip	2
29	Round End Cap	2
30	Self-Tapping Screw	2
31	Flat Washer	2
32	Grommet	1
33	Upper Sensor Wire	1
34	Lower Sensor Wire	1
35	Flat Washer	2
36	Club Knob	1
37	Clamp Cover	1

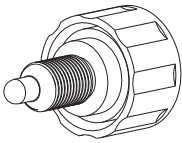
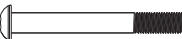
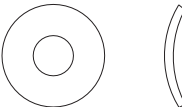
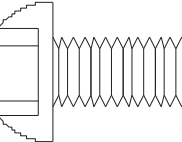
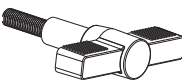
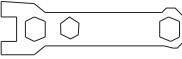
Nr.	Description	Qty.
38	Front Post Cover	1
39	Self-Tapping Screw	9
40	Self-Tapping Screw	8
41	Motor	1
42	Power Line	1
43	Motor Wire	1
44	Sensor Wire	1
45L	Chain Cover (L)	1
45R	Chain Cover (R)	1
46	End Cap For Run Disc	2
47	End Cap For Crank	2
48	Crank (L)	1
49	Crank (R)	1
50	Flange Nut	4
51	PVC Cover	2
52	Flywheel	1
53	Magnet Assembly	1
54	Nylon Nut	2
55	Allen Bolt	1
56	Bushing For Magnet Bracket	2
57	Snap Spring	2
58	Bearing	2
59	Nylon Nut	4
60	Belt Pulley	1
61	Axle For Belt Pulley	1
62	Allen Bolt	4
63	Sensor Bracket	1
64	Belt	1
65	Hex Head Bolt	1
66	Hex Head Nut	2
67	Spring For Magnet	1
68	Spring For Idler Wheel	1
69	Adjusting Bolt	1
70	Nut	1
71	Idler Wheel	1
72	Powder Metal	1
73	Spring Washer	4
74	Rubber Ring	1
75	Generator	1

ASSEMBLY PARTS



Nr.	Description	Qty.
1	Main Frame	1
4	Front Post	1
7	Seat Post	1
6	Meter	1
9/10	Pedal (L/R)	1/1
38	Front Post Cover	1
8	Seat	1
5	Handlebar	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rear Stabilizer	1
12	Sliding Seat Cover	1

ASSEMBLY PARTS

Nr.	Description	Drawing	Qty.
11	Quick Release Knob		1
15	Allen Bolt M8*55		4
16	Curved Washer Φ 22		8
18	Allen Bolt M8*16		4
21	T-Type Knob		1
37	Clamp Cover		1
73	Spring Washer Φ 8		4
	Box Wrench		1
	Allen Key L6		1

ASSEMBLY

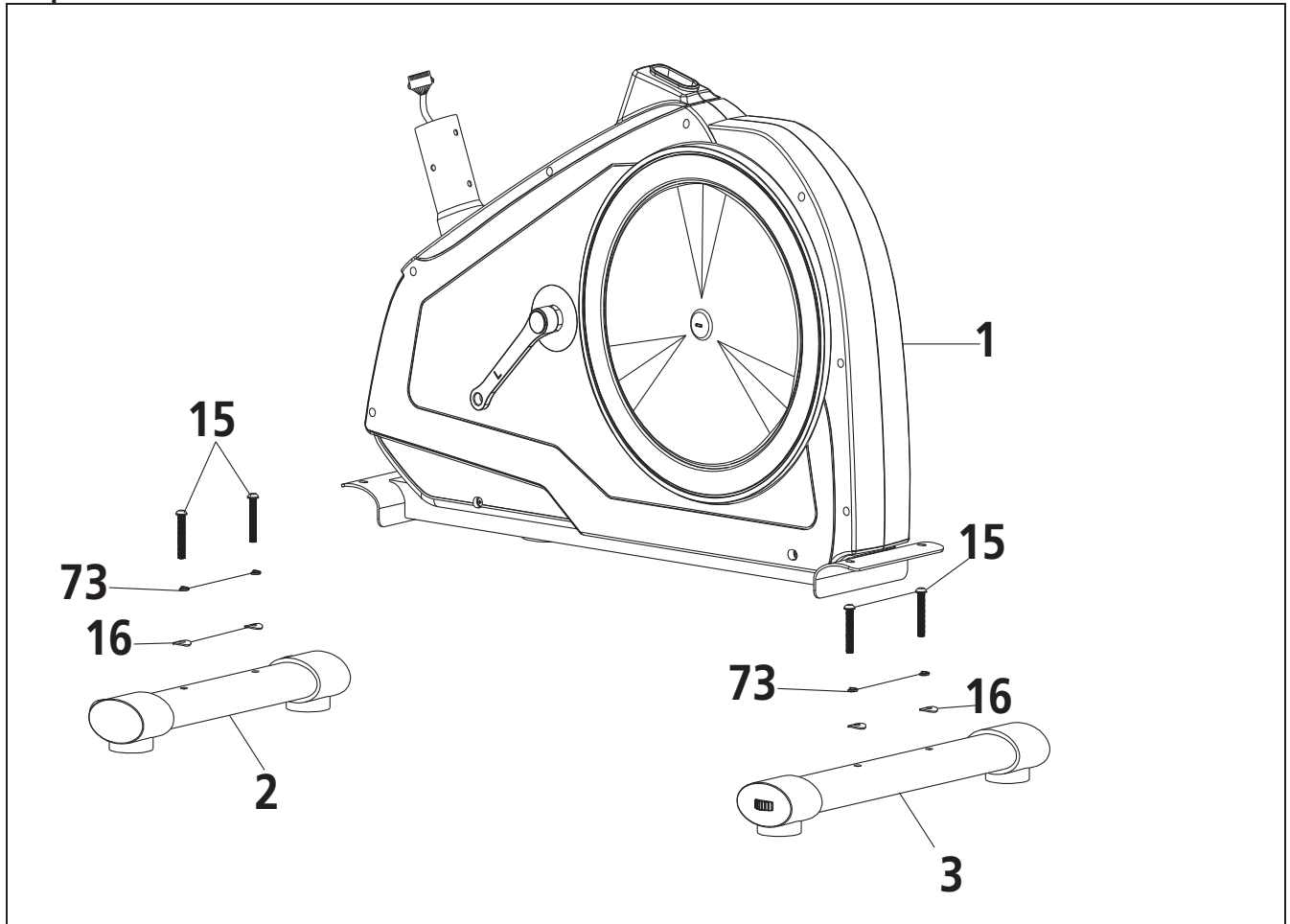
Caution!

Handle the parts with extreme care. Incorrect installation can cause injury.

Please note

Before you start assembling, read and understand all instructions.

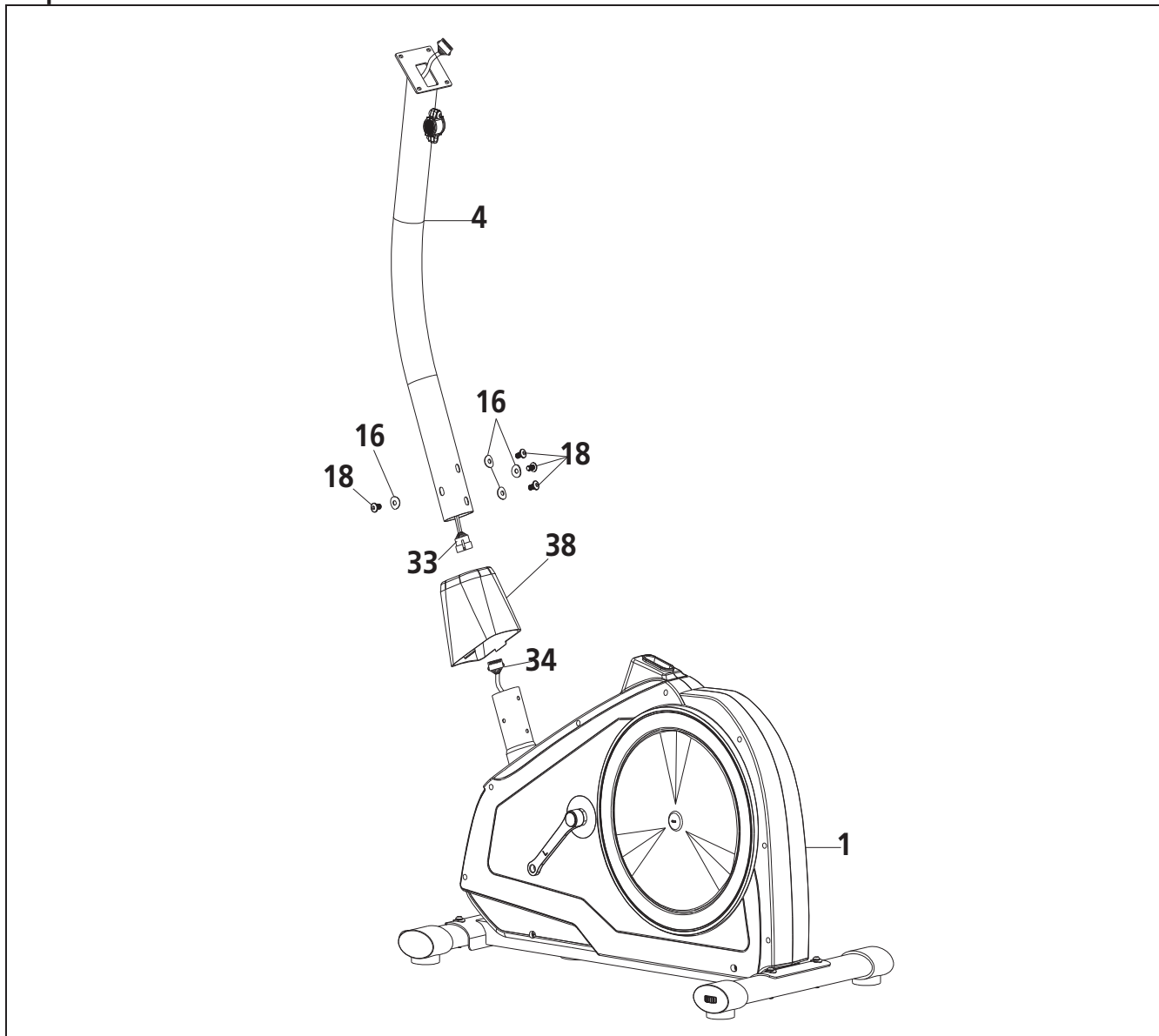
Step 1



1. Attach the front stabilizer (2) to the front of the main frame (1), fasten with two allen allen bolts (15), two spring washers (73) and two curved washers (16).
2. Attach the rear stabilizer (3) to the rear of the main frame (1), fasten with two allen bolts (15), two spring washers (73) and two curved washers (16).

ASSEMBLY

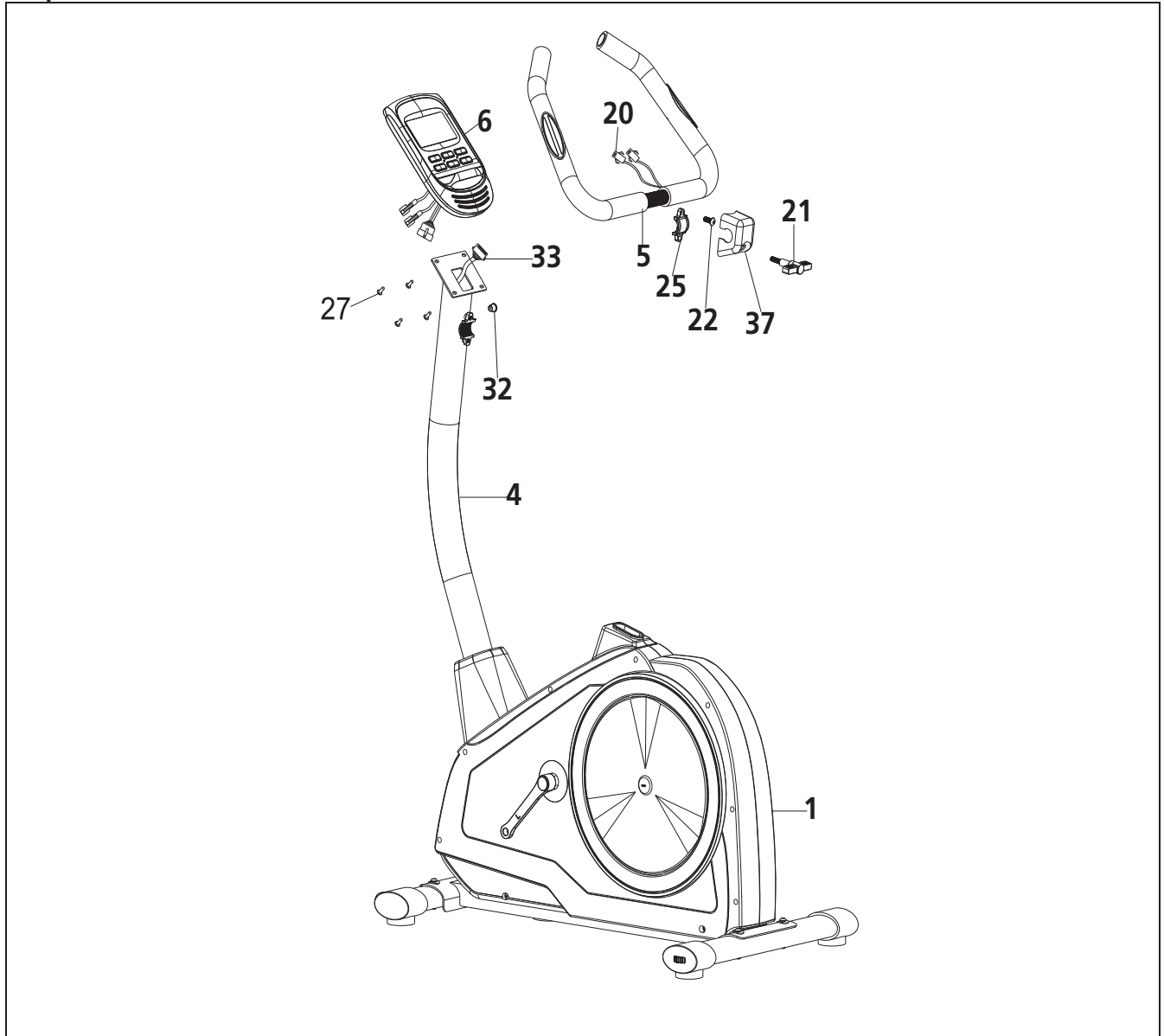
Step 2



1. Connect the upper sensor wire (33) from the front post (4) to the lower sensor wire (34).
2. Put on the front post cover (38) on the front post (4).
3. Insert the front post (4) into the main frame (1) and fasten with four allen bolts (18) and four curved washers (16).

ASSEMBLY

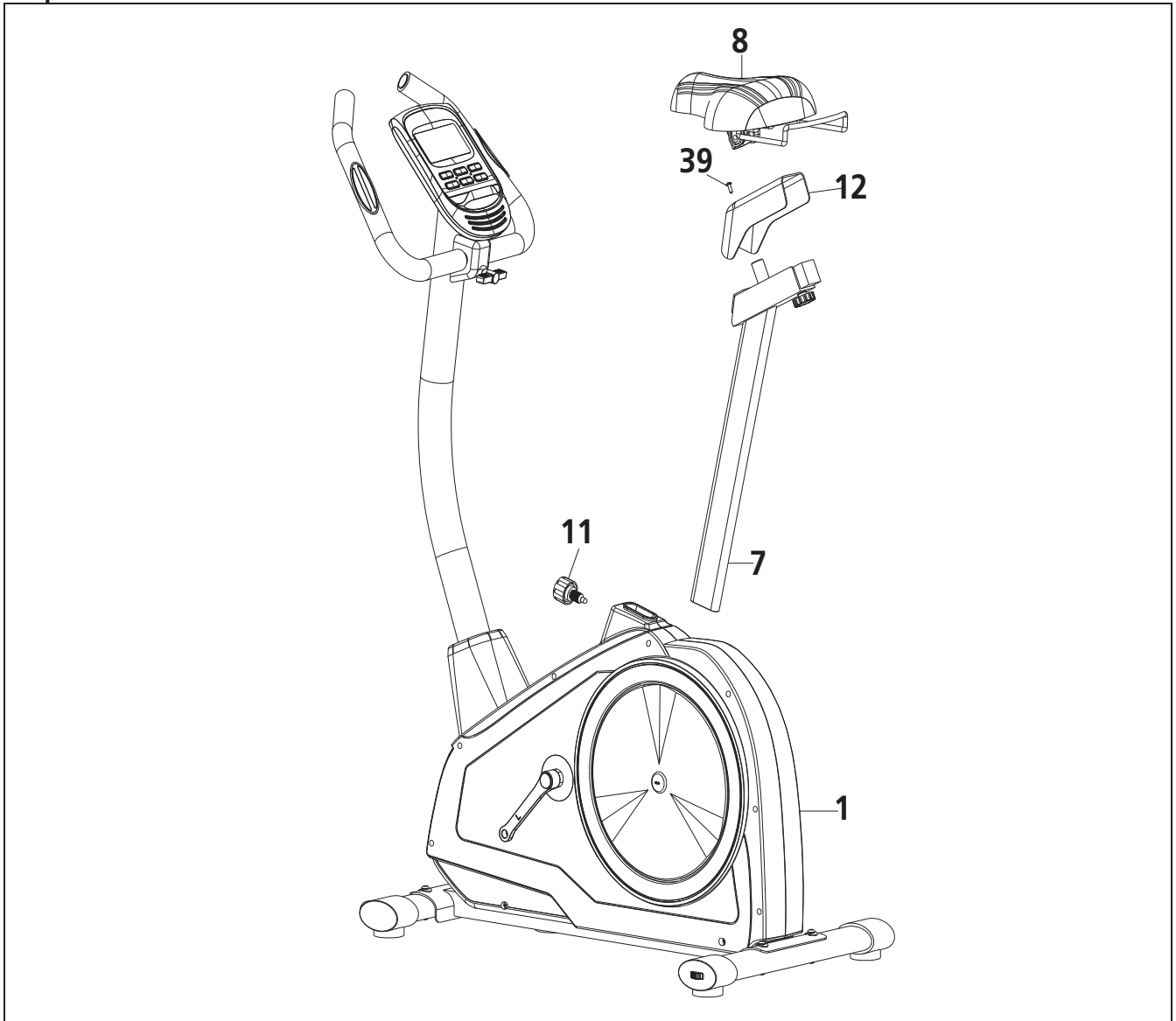
Step 3



1. Attach the handlebar (5) to the front post (4) and fasten with one clamp (25), one allen bolt (22), one clamp cover (37) and one T-Type Knob (21).
2. Connect the upper sensor wire (33) to the sensor wire on the back of the meter (6).
3. Put the hand pulse wires (20) through the hole on the front post (4) and plug with one grommet (32). Then connect the hand pulse wire (20) from the front post (4) to the pulse wires on the back of the meter (6).
4. Attach the meter (6) to the front post (4) and fasten it with four cross-head screws (27) which are pre-assembled on the meter (6).

ASSEMBLY

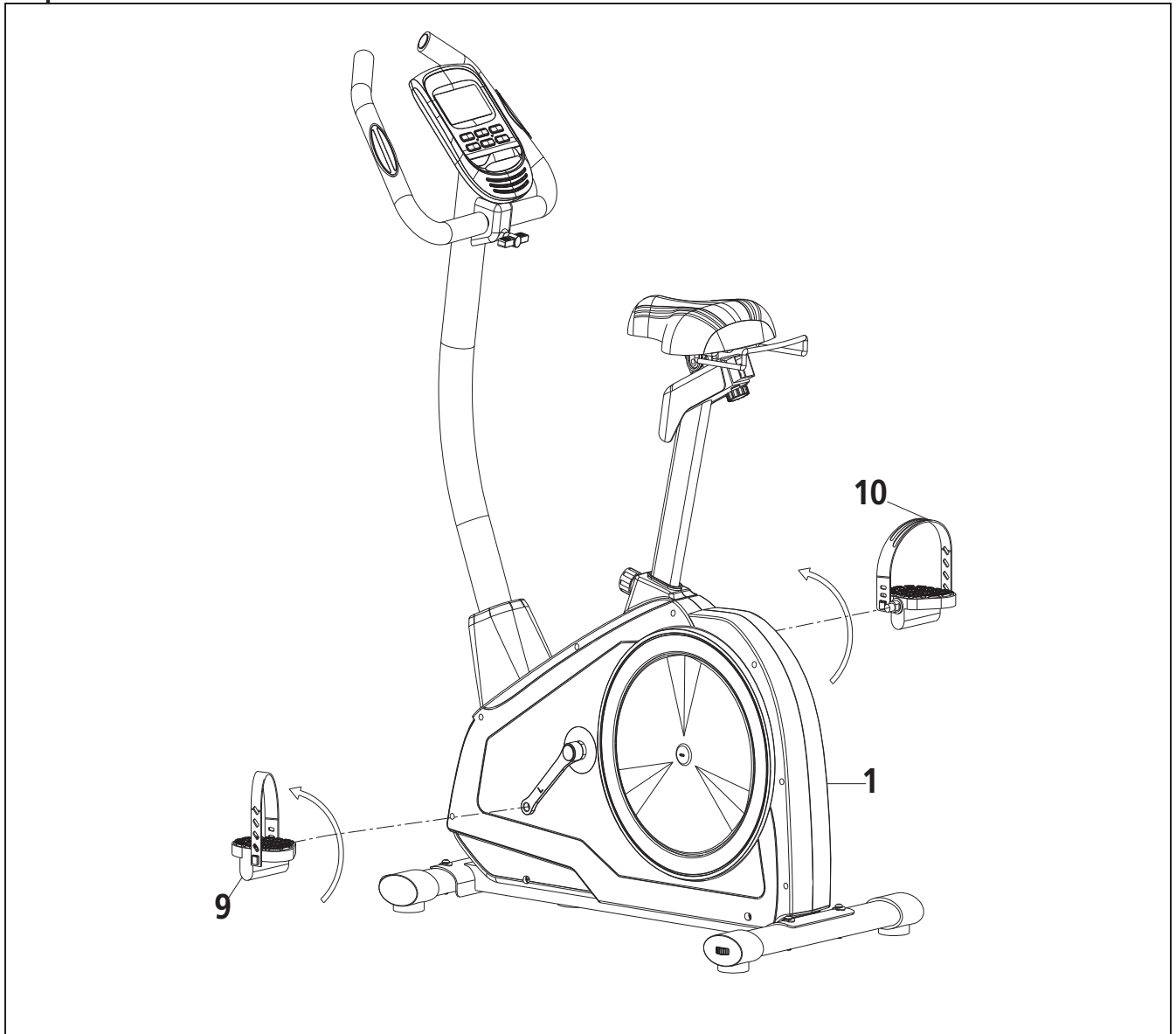
Step 4



1. Put the sliding seat cover (12) on the seat post (7) and fasten it with one self-tapping screw (39).
2. Then attach the seat (8) to the seat post (7) and tighten it with the box wrench.
3. Insert the seat post (7) into the main frame (1) and fasten it with one quick release knob (11) which could adjust the height to your desired position.

ASSEMBLY

Step 5



1. The pedals (9 & 10) are marked "L" and "R" - Left and right.
2. Then attach the seat (8) to the seat post (7) and tighten it with the box wrench.
3. Insert the seat post (7) into the main frame (1) and fasten it with one quick release knob (11) which could adjust the height to your desired position.

NOTE: The right pedal must be threaded on clockwise, the left pedal anticlockwise!

SELF-GENERATOR



This upright bike works in self-generator system

We provide 4pcs of rechargeable battery for console to support its generator system, which would make the trainer more durable, energy saver and easy use for consumers.

COMPUTER



Note

1. The computer automatically turns off after 4 minutes without activity.
2. Press any key to turn on the computer again

Please check carefully all connections for proper contact, when the computer shows no values!

The calorie consumption is only for reference. The real consumption can differ significantly.

The computer has been tested according to the applicable EMC standards. Nevertheless, it is possible that the display, in particular by electrostatic discharges, can be disturbed. This can result in unwanted „reset“ or in an incorrect indication.

In this case you restart your computer (power off / power on).

COMPUTER

Functions and features

1. **TIME:** Shows your elapsed workout time in minutes and seconds. The computer will automatically count up from 0:00 to 99:59 in one second intervals. You can also program your computer to count down from a set value by using the UP and DOWN keys. If you continue exercising once the time has reached 0:00, the computer will begin beeping and reset itself to the original time set, letting you know your workout is done.
2. **DISTANCE:** Displays the accumulative distance traveled during each workout up to a maximum of 99.9KM.
3. **RPM:** Your pedal cadence.
4. **WATT:** The amount of mechanical power the computer is receiving from your exercise.
5. **SPEED:** Displays your workout speed value in KM per hour.
6. **CALORIES:** Your computer will estimate the cumulative calories burned at any given time during your workout.
7. **PULSE:** Your computer displays your pulse rate in beats per minute during your workout.
8. **AGE:** Your computer is age-programmable from 10 to 99 years. If you do not set an age, this function will always default to age 35.
9. **TARGET HEART RATE:** The heart rate you should maintain is called your target heart rate in beats per minute.
10. **PULSE RECOVERY:** During the START stage leave the hands on the grips or leave the chest transmitter attached and then press PULSE RECOVERY. Time starts counting down from 00:60 - 00:00. As soon as 00:00 is reached, the computer will show your heart rate recovery status with the grade F1.0 to F6.0.
11. **DISTANCE BAR:** Every bar indicates 100m to 0.1 mile.

1.0 = outstanding

1.0 < F < 2.0 = excellent

2.0 ≤ F ≤ 2.9 = good

3.0 ≤ F ≤ 3.9 = fair

4.0 ≤ F ≤ 5.9 = below average

6.0 = poor

COMPUTER

Key function

MODE / ENTER	In stop mode, this key is to confirm all exercise data setting and enter into program.
START / STOP	To start or stop exercise.
PULSE RECOVERY	To test hear rate recovery status.
UP	To select training mode and adjust function value up.
DOWN	To select training mode and adjust function value down.
BODY FAT	For body fat measurement

Manual program

P1 is a manual program. The user can start the exercise by pressing START / STOP. The default resistance level is 5. The resistance can be adjusted by pressing the UP & DOWN keys.

1. Use UP / DOWN to select the MANUAL (P1) program.
2. Press ENTER to enter the MANUAL program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN to set your exercise time. Press ENTER to confirm your desired time.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN to set your target distance. Press ENTER to confirm your desired distance.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN to set your exercise calories. Press ENTER to confirm your desired calories.
6. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN to set your exercise pulse. Press ENTER to confirm your desired pulse.
7. Press the START / STOP key to begin exercise.

Preset Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

Program 2 to Program 13 (P2 - P13) are preset programs.

1. Use UP / DOWN to select one of the above programs from P2 to P13.
2. Press ENTER to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN to set your exercise time. Press ENTER to confirm.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN to set your target distance. Press ENTER confirm your distance.
5. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN to set your exercise calories. Press ENTER to confirm.
6. The PULSE will flash and by pressing the UP or DOWN keys you can set your pulse value.
7. Press the START / STOP to begin exercise.

COMPUTER

User setting program: User 1 - 4

Program 14 to 17 are user setting programs.

1. Use UP / DOWN to select the USER program from P14 - P17.
2. Press ENTER to enter your workout program.
3. The column 1 will flash, use the UP / DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your first column of your profile. The default level is 1.
4. The column 2 will flash, use the UP / DOWN keys to create your personal exercise profile. Press ENTER to confirm your second column of exercise profile.
5. Follow the above description 5 and 6 to finish your personal exercise profiles. Press ENTER to confirm your exercise profile.
6. The TIME will flash and you can press UP or DOWN to set your exercise time. Press ENTER to confirm your desired time.
7. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN to set your target distance. Press ENTER to confirm your desired distance.
8. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN to set your exercise calories. Press ENTER to confirm your desired calories.
9. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN to set your exercise pulse. Press ENTER to confirm your desired pulse.
10. Press START / STOP to begin exercise.

Heart rate control program

Program 18 to program 22 are the heart rate control programs. Program 22 is the target heart rate control program.

1. Use UP / DOWN to select one of the heart rate control program from P18 to P22.
2. Press the ENTER key to enter your workout program.
3. The AGE will flash at P18 to P21 and you can press UP or DOWN to set your AGE. The default age is 35.
4. At program 22 the TARGET PULSE will flash and you can press UP or DOWN to set your target pulse between 80 to 180. The default TARGET PULSE is 120.
5. The TIME will flash and you can press UP or DOWN to set your exercise time. Press ENTER to confirm your desired time.
6. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN to set your target distance. Press ENTER to confirm your desired distance.
7. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN to set your exercise calories. Press ENTER to confirm your desired calories.
8. Press START / STOP to begin exercise.

COMPUTER

Watt control program

Program 23 is a speed independent program.

1. Use UP or DOWN to select the WATT CONTROL (P23) program.
2. Press ENTER to enter your workout program.
3. The TIME will flash and you can press UP or DOWN to set your exercise TIME. Press ENTER to confirm your desired time.
4. The DISTANCE will flash and you can press UP or DOWN to set your target distance. Press ENTER to confirm your desired distance.
5. The WATT will flash and you can press UP or DOWN to set your target WATT value. Press ENTER to confirm your target WATT. The default WATT value is 100.
6. The CALORIES will flash and you can press UP or DOWN to set your exercise calories. Press ENTER to confirm your desired calories.
7. The PULSE will flash and then you can press UP or DOWN to set your exercise pulse. Press ENTER to confirm your desired pulse.
8. Press the START / STOP key to begin exercise.

Body fat program

Program 23 is a special program designed to calculate users body fat ratio.

1. Use UP or DOWN to select the BODY FAT (P24) program.
2. Press ENTER to enter your workout program.
3. The HEIGHT will flash and you can press UP or DOWN to set your HEIGHT. Press ENTER to confirm your HEIGHT. The default HEIGHT is 170cm.
4. The WEIGHT will flash and you can press UP or DOWN to set your weight. Press ENTER to confirm your weight. The default weight is 70kgs.
5. The GENDER will flash and you can press UP or DOWN to select your sex. Number 1 means man and 0 means female. Press ENTER to confirm your gender. The default sex is 1 (man).
6. The AGE will flash and you can press UP or DOWN to set your age. Press ENTER to confirm your age. The default age is 35.
7. Press START / STOP to begin body fat measurement. If the window shows E on the window, please make sure your hands are attached well on the grips or the chest belt is well touched on your body. Then press START / STOP again to begin body fat measurement.
8. After the measurement is finished, the computer will show the values of fat percent on the display.
9. Press START / STOP to begin exercise.

Sleep mode

NOTE: The computer will enter the sleep mode when there is no signal input and no keys being pressed after 4 minutes. You can press any key to wake up the computer.

COMPUTER

Error message

E1 (Error 1):

Normal state: During the workout, when the monitor did not get any signal from the motor for more than 4 seconds and check under successive 3 times then the LCD will show the message E1.

Power on state: The gear motor will return to zero automatically, when the signal of the motor cannot be detected for more than 4 seconds, the motor's driver will be cut off immediately and show the E1 message on the LCD display. All other digital and function marks are blank and the output signals are cut off also.

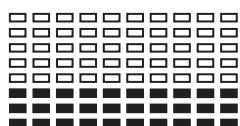
E2 (Error 2):

The motor reads the memory data, if the I.D. code is not correct or the memory IC damages then the monitor will show E2 immediately at power on.

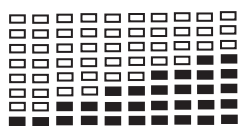
E3 (Error 3):

After 4 seconds at the start mode, the computer detects the faulty motor did not leave the zero point and the LCD bar displays E3.

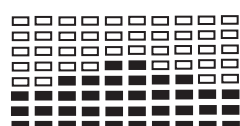
PROGRAM 1 MANUAL



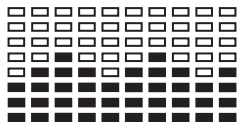
PROGRAM 2 STEPS



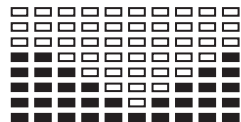
PROGRAM 3 HILL



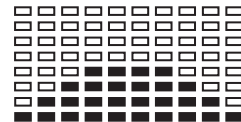
PROGRAM 4 ROLLING



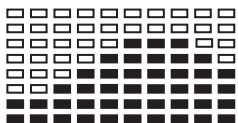
PROGRAM 5 VALLEY



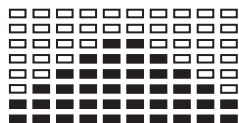
PROGRAM 6 FAT BURN



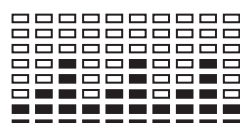
PROGRAM 7 RAMP



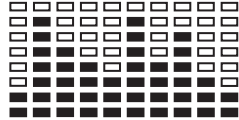
PROGRAM 8 MOUNTAIN



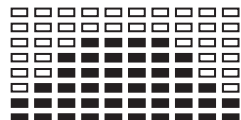
PROGRAM 9 INTERVALS



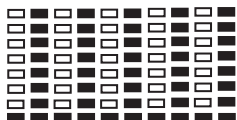
PROGRAM 10 RANDOM



PROGRAM 11 PLATEAU



PROGRAM 12 FARTLEK



PROGRAM 13 PRECIPICE

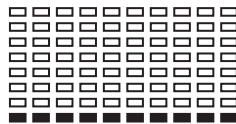
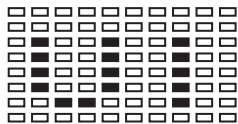


COMPUTER

USER SETTING PROGRAM

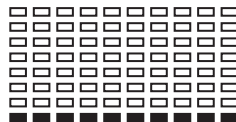
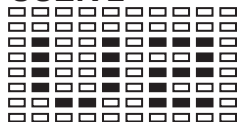
PROGRAM 14

USER 1



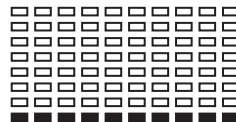
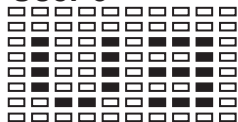
PROGRAM 15

USER 2



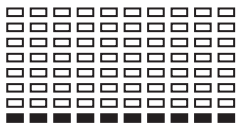
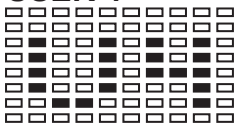
PROGRAM 16

User 3



PROGRAM 17

USER 4



HEART RATE PROGRAM PROFILES:

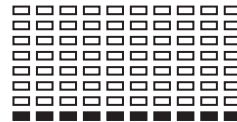
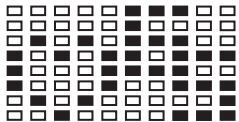
PROGRAM 18

55% H.R.C.



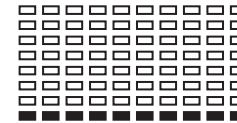
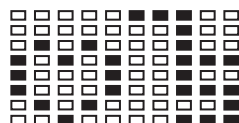
PROGRAM 19

65% H.R.C.



PROGRAM 20

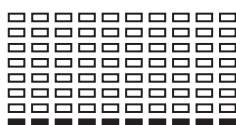
75% H.R.C.



COMPUTER

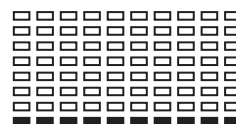
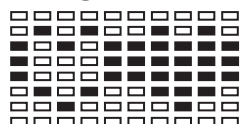
PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

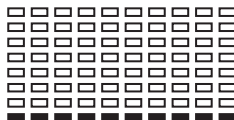
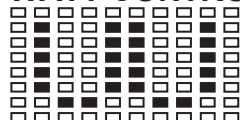
TARGET H.R.C.



WATT CONTROL PROGRAM

PROGRAM 23

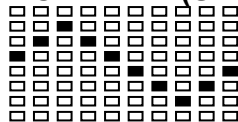
WATT CONTROL



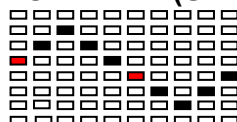
BODY FAT TEST PROGRAMS:

PROGRAM 24

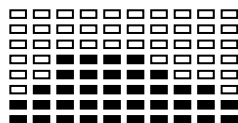
BODY FAT (STOP MODE)



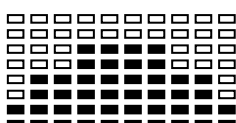
BODY FAT (START MODE)



One of the following six profiles will display automatically after measuring your Body Fat:



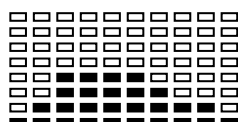
Workout time: 40 minutes



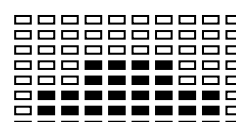
Workout time: 40 minutes



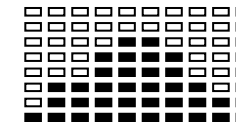
Workout time: 20 minutes



Workout time: 40 minutes



Workout time: 40 minutes



Workout time: 20 minutes

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm-up and cooling phase

1. Warm up phase

This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.

2. Exercise phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work to your butt it is very important to maintain a steady tempo throughout.

3. cool down phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Muscle Toning

To tone muscle while on your Crosstrainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Weight Loss

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Forward bends:

Slowly bend forward with your knees bent, letting your shoulders and back relax as you try to touch your toes. Go down as far as you can and hold the position for 15 seconds.



shoulder lift:

Lift your right shoulder up, towards your ear and hold the position for a moment. Then repeat the exercise with your left shoulder



Neck lateral flexion stretch:

one side, then the other



Harmstring Stretch:

commence with knee slightly bent, then push knee straight as tension allows, push chest towards foot.



Adductor stretch:

push down with elbows on knees very gently, keep back straight



Lateral stretching:

Stretch your arms upwards. Now try to stretch your right arm up as far as you can, feeling your right side stretch. Hold this position for a moment. Then repeat the exercise with your left arm.



Gastrocnemius stretch:

keep knee straight and heel down, feet facing forward



PULSE MEASURING TABLE

The following table shows the estimated target pulse for different ages.

age	target heart range 50 - 75%	average max pulse 100%
20	100 - 150 beats per minute	200
25	98 - 146 beats per minute	195
30	95 - 142 beats per minute	190
35	93 - 138 beats per minute	185
40	90 - 135 beats per minute	180
45	88 - 131 beats per minute	175
50	85 - 127 beats per minute	170
55	83 - 123 beats per minute	165
60	80 - 120 beats per minute	160
65	78 - 116 beats per minute	155
70	75 - 113 beats per minute	150
75	73 - 110 beats per minute	145
80	70 - 105 beats per minute	140
85	68 - 100 beats per minute	135
90	65 - 98 beats per minute	130

Your maximum heart rate is about 220 minus your age. The above numbers are averages and should be used as general guidelines.

Important, please note following:

**Some antihypertensive drug lower your maximum heart rate and so the target heart rate.
In this case you should contact your doctor before you start with exercise.**

WARRANTY DEVICE

Congratulations on your decision to purchase a device from AsVIVA.

According to the European guarantee law, amended as of January 1, 2002,

You have a legal warranty period of 2 years.

The guarantee period begins with the handover of the device by the specialist dealer.

In order to prove the date of purchase or handing over, please keep the purchase documents such as the invoice and the cash note for the duration of the warranty period.

In addition to the basic two-year warranty period, there is a statutory

So-called reversal of the burden of proof for a period of 6 months after delivery of the product. This means that the seller is responsible for proving, if an error occurs,

That the defect was not present at the time of handing over and was not caused by improper use, function-related wear or abuse.

1. The warranty does not cover:

- all parts of the device which are subject to wear due to function, in so far as they are not production or material defects.
- Damage caused by improper or faulty maintenance and repairs, alterations or replacement of parts which have not been carried out by a qualified person.
- Damage caused by improper use and force majeure.

2. Authorized warranty claims are provided if:

- The claim or defect at the time of handing over to the customer already existed.
- No natural or function-related wear Cause of the wear or alteration of the goods (see list of wear parts)!
- The damage or defect is not caused by the fact that the device was not used as intended.

If you have questions about your product, our staff will help you
Service department.

We wish you lots of fun and success with your new device!

Your ASVIVA Tteam